

# الصحة و السكري

مجلة دورية تصدر عن



المركز الوطني للسكري  
والغدد الصم والوراثة



# التغذية



الإعداد

• الدكتورة دانا حياصات  
مستشارة السكري والغدد الصم

• الدكتورة نهلة الخواج  
مستشارة السكري والغدد الصم

• الدكتور موسى أبوجبارة  
مستشار السكري والغدد الصم

• البروفسور كامل العجلوني  
رئيس المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة



# الصحة و السكري

مجلة دورية تصدر عن المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة

4	المقدمة
6	الصيام المتقطع (Intermittent Fasting)
14	السبع المُفهمات والسبع الموبقات في التغذية الصحية
28	ما هي مخاطر تناول الدهون المهدرجة أو المتحولة؟
34	أضرار الوجبات السريعة
44	الشيبس ( رقائق البطاطا المقرمشة) وتأثيره على صحة الجسم
49	الأغذية الغنية بالألياف الغذائية
52	ما هي حقيقة العصائر وما هي أضرارها؟
58	اضرار المشروبات الغازية على صحة الجسم
66	ماذا تعرف عن الشوكولاتة وما هو تأثيرها على الجسم؟
74	مفاهيم غذائية خاطئة
78	نصائح غذائية مهمة
82	نصائح بسيطة لحياة صحية
85	العَيْل حكي .. العَيْل إجى .. العَيْل راح .. العَيْل طلع .. سَوَى العَيْل .. شفتوا العَيْل؟! .. العَيْل .. العَيْل .. العَيْل...
86	اللغة العربية وأهمية تعلمها
87	سوء التغذية في صعود: ماذا فعل الوباء بأسعار الغذاء العالمية؟
93	«مونة» البيت في الأمثال الشعبية الأردنية

المدير المسؤول

● د. كامل العجلوني

هيئة التحرير

● د. كامل العجلوني «رئيساً»

● د. موسى أبوجبارة  
«مساعد رئيس التحرير»

● د. نهلة خواجه

● د. دانا حياصات

● رئيس الجمعية الأردنية  
لأختصاصيي الغدد الصم والسكري

● رئيس الجمعية الأردنية للعناية بالسكري

● أ.د. محمد الخطيب

● الصيدلانيه د.رغد الكردي

● كفاية سلهب

مساعدة تحرير

● نزيه القسوس

مدير التحرير

🏠 المركز الوطني للسكري

والغدد الصم والوراثة

📍 عمان - الأردن - شارع

الملكة رانيا

📞 Phone: +962 6 5347810

📠 Fax : +962 6 5356670

✉ ص.ب. 13165 عمان 11942 الأردن

✉ E-mail: ajlouni@ju.edu.jo

📱 NCDEG المركز الوطني للسكري  
والغدد الصم والوراثة

الإشراكات والإعلانات  
يتفق بشأنها مع الإدارة

الإخراج الفني والطباعة



المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(٢٠١٨/٣٧١/د)



## بروفسور كامل العجلوني

رئيس المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة

# المقدمة

القارئ العزيز

تحية طيبة وبعد،

أحييك تحية العروبة والإسلام وأقول: سلام الله عليك، وبمناسبة العام الجديد نرجو من الله أن يعيد هذه المناسبة وكل عام ونحن بخير تغمرنا السعادة ويمنحنا الله الصحة والعافية وبعد.

نضع هذا العدد بين يديك ونزهو بكونه العدد رقم (49) وأول عدد في السنة الثانية عشرة منذ صدور هذه المطبوعة في كانون الثاني عام 2010م التي نفخر بها ويقدرها مجمل من يقرأونها من مختلف مستويات مرضانا وأصدقائنا من كافة الأعمار والثقافة والتعلم والتعليم.

لقد عالجتنا عدة مواضيع هامة منذ بداية نشرها، وعمدنا في أغلب الأعداد أن نختر موضوعاً رئيساً نخوض في جوانبه المتعددة، وهدفنا أن تكون المعلومات دقيقة وتمعمة أحياناً، بغية أن تكون هذه المجلة مجلة الطبيب والمهنة الطبية المساندة، التمرريض، والصيدلة، والتغذية السريرية، والمختبرات الطبية، والعلاج الطبيعي وغيرها، وبلغة بسيطة غير متخصصة لتكون في متناول المرضى وذويهم، حيث تكون المجلة مصدراً علمياً لتشخيص المرض، وأعراضه، ومضاعفاته، وعلاجه، إضافة إلى الوقاية منه وحصره والسيطرة عليه.

ومن المواضيع التي سبرنا أغوارها تلك الخاصة بالأمراض الشائعة في الأردن كمرض السكري، والسكري الكامن، واختلال الدهون، وهشاشة العظم، والغدة الدرقية بجميع أمراضها. وتعتبر زيادة الوزن والسمنة هي المرض الأساسي الذي كان له تأثير مباشر في انتشار السكري الكامن والسكري واختلال الدهون وارتفاع التوتر الشرياني وزيادة الإصابة بالسرطان واختلال حامض البوليك الذي يسبب الحصى والنقرس وغيرها، ولذا أفردنا العدد الماضي رقم (48) وهذا العدد لهذا الموضوع، وتطرقنا في العدد السابق للمواضيع التالية:

- الغذاء الصحي وما هو وكيفية المحافظة على الاستمرار بتناوله
- الوجبات الغذائية وأهميتها في تنظيم الاستقلاب والسمنة والسكري
- هل وقت تناول الطعام يؤثر في الجسم؟
- مؤشر السكر الغذائي



- الغذاء الصحي خلال فترة الحمل
- المضار الصحية لاستهلاك السكر الأبيض
- معلومات هامة حول المحلّيات الصناعية
- بمناسبة اليوم العالمي لسلامة الأغذية.. معلومات مرعبة

وكل بند من هذه الموضوعات له أهميته التي قد تخفى على الناظر السريع دون تعمق في الخلفية العلمية، لذلك يرجى الرجوع إلى العدد السابق لمزيد من المعلومات، ولكن تجدر الإشارة هنا إلى أنه لا اتفاق بين العلماء على مواصفات الغذاء الصحي وأن كثيراً من الآراء المتداولة هي حصيلة المعلومات التجارية التي تنشرها الجهات المدعومة والممولة من الصناعات الغذائية التي تكوّن الرأي العام ثم تتجاوزه أو تغيره عند تغيير المصالح. وفي هذا العدد نود أن نكمل الحديث فيتحدث الكتاب من خلال مقالاتهم وبحوثهم في المواضيع التالية:

- الأسس الهامة والعامّة التي تقوم عليها التغذية السليمة تحت عنوان «السبح المفهّمات والسبح الموبقات في التغذية الصحية» وذلك لتقريبها لفهم المواطن العادي، وأعطينا لقب موبقات لما نعتبره حرّمات في النظام الغذائي.
- ويعتقد البعض أن ممارسة الرياضة دون تحديد لكمية الطاقة الغذائية المتناولة (السعرات الحرارية) يقلل الوزن، وهذا وهم ما بعده وهم، فقد أثبتت الدراسات ان الرياضة بشكل عام لا تنقص الوزن، وبالعكس قد تكون حافزاً للشهية فتنتهي بزيادة الوزن، وهذا ما أوردناه تحت عنوان «كل ما يجب أن تعرفه عن النشاط البدني والرياضة».
- إن مفهوم تناول بعض مكونات الغذاء الضارة أو النافعة ليس لها علاقة بالطاقة الكامنة في المواد الغذائية، فالدهون أو الزيوت المهدرجة أو غير المهدرجة الضارة تحتوي على نفس السعرات الموجودة في غيرها من الدهون أو الزيوت، فعلى سبيل المثال يعتبر زيت الزيتون تقريباً بإجماع كل العلماء والباحثين بأنه أفضل زيت للاستعمال من الناحية الصحية، ولكنه يحتوي على نفس السعرات التي يحتويها زيت النخيل الذي يعتبر أكثرها ضرراً، ولذلك كون الدهن أو الزيت مثل زيت الزيتون لا يعني أنه لا يسبب السمنة بل على العكس إن زيت الزيتون الصحي قد يكون من أهم الأسباب لزيادة السعرات الحرارية، وهذا ما تحدثنا عنه بعنوان «ما هي مخاطر تناول الدهون المهدرجة أو المتحوّلة؟»
- ولقد أفردنا بعض المواضيع الهامة، كالصيام المتقطع وأهميته في مقالات خاصة، وعززنا هذا العدد بجداول عن السعرات في كثير من المأكولات والمشروبات المستعملة على نطاق واسع، ونتمنى أن يرجع هذا العدد بالفائدة على الجميع، أطباء وقوى المهن الطبية المساندة والجمهور المحترم.

والله من وراء القصد،،،



روان الحرابوي: تخصص تغذية

## ما هو نظام الصيام المتقطع؟

يعد نظام الصيام المتقطع أحد الأنظمة الغذائية المنتشرة حاليا بالعالم، ويستخدمه الاشخاص لفقدان بعض الوزن ولتحسين صحتهم.

والصيام المتقطع هو نمط من أنماط تناول الطعام، تتناوب فيه فترات الصيام وتناول الطعام لساعات معينة خلال اليوم الواحد أو لأيام معينة في الأسبوع، وله عدة أشكال وأساليب. وبالتالي، هو ليس نظاما غذائيا بالمعنى التقليدي للكلمة.

فالمبدأ في الصيام المتقطع هو عدم تناول الطعام لمدة محددة وثابته بشكل يومي أو اسبوعي. وبالتالي يتمحور الصيام المتقطع بشكل رئيسي على وقت تناول الطعام. الا أن هناك قواعد وتعليمات غذائية بما يخص نوع وكميات الطعام المتناولة في فترات تناول الطعام.

مع التنبيه إلى أن نظام الصيام المتقطع الغذائي قد لا يكون مناسباً لجميع الأشخاص، إذ إن بعض كبار السن وأولئك الذين يعانون من الأمراض المزمنة قد لا يناسبهم الانقطاع عن الطعام أوقاتا طويلة أو حتى تغيير مواعيد تناول الدواء. كما ولا يناسب نظام الصيام المتقطع الأطفال والمراهقين، الحوامل والمرضعات، وأيضا لا يناسب الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي مع اضطرابات الأكل.

## الفرق بين صيام شهر رمضان ونظام الصيام المتقطع:

صيام شهر رمضان شرعاً: هو التوقف والإمساك عن المُفطرات، من طلوع الفجر، إلى غروب الشمس، مع عقد النية والعزم؛ لتتميّز العادة عن العبادة، بشروط مخصوصة، وزمن مخصوص، وكيفية مخصوصة.

أوجب الله -تعالى- على المسلمين صيام رمضان، وفرضه عليهم، فقال الله -تعالى-: ﴿بِأَيِّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾، وقال أيضاً: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾.

و بالتالي يتشابه نظام صيام رمضان وحمية الصيام المتقطع في الامتناع عن تناول الطعام لساعات يومية ثابتة ومحددة. لكن يسمح بتناول الماء خلال فترات الصيام المتقطع بعكس صيام رمضان.

إن لحمية الصيام المتقطع العديد من الفوائد الصحية للجسم، كما أن لها العديد من الأساليب المختلفة التي يستطيع الإنسان اختيار المناسب منها، فما هي هذه الحمية؟ وما فوائدها لصحتك؟



## أساليب الصيام المتقطع

من الممكن القيام بالصيام المتقطع عبر اتباع أكثر من أسلوب، وهذه أهم أساليب الصيام المتقطع الشائعة:

### 1 الصيام لمدة ثابتة خلال اليوم

1

إن المبدأ في نظام الصيام المتقطع بهذا الشكل هو عدم تناول الطعام لمدة محدده وثابتة بشكل يومي.

- **الصيام (12:12):** يتمثل هذا الأسلوب من الصيام في الامتناع عن تناول الطعام لمدة اثنتي عشرة ساعة متواصلة من اختيار الشخص، وتناول الطعام الصحي خلال فترة الاثنتي عشرة ساعة المتبقية.
- **الصيام (16:8):** يتمثل هذا النظام في تناول الطعام خلال فترة 8 ساعات فقط من اليوم، والامتناع عنه خلال الست عشرة ساعة الباقية من اليوم.
- ويعتبر هذا النوع من الصيام المتقطع (الامتناع عن الطعام لساعات محددة خلال اليوم) من الأساليب الأكثر سهولة والأكثر أماناً من الناحية الصحية ومع ذلك يجب استشارة الاخصائي قبل البدء باتباع هذه الأنظمة.

### 2 الصيام ليوم كامل أو يومين أسبوعياً

2

يتمثل هذا النوع من الصيام في الامتناع عن تناول الطعام لمدة يوم أو يومين أسبوعياً، أي 24 ساعة متواصلة في كل مرة، مع السماح بتناول السوائل غير المحتوية على سعرات حرارية في فترة الصيام، مثل:

- الماء، والقهوة والشاي والأعشاب بدون سكر.
- ولكن يجب هنا التنويه إلى أن هذه الطريقة من الصيام المتقطع قد تنطوي على بعض المخاطر الصحية والأعراض الجانبية المزعجة، مثل: التعب، والصداع، خاصة في الفترات الأولى من اتباع هذا النمط من الصيام، وهي أعراض قد تصبح أقل حدة مع اعتياد الجسم على هذا النمط من الصيام المتقطع. كما أن هذا الاسلوب غير مناسب للأشخاص الذين يعانون من الامراض المزمنة مثل السكري أو الضغط وغيرها. لذلك يجب استشارة الطبيب قبل البدء باتباع هذه الشكل من الصيام المتقطع.

## ماذا يمكن أن نتناول أثناء فترة الصيام في نظام الصيام المتقطع؟

خلال أوقات الصيام يسمح بشرب الماء والمشروبات التي لا تحتوي على سعرات حرارية مثل القهوة السوداء والشاي والأعشاب بدون سكر.

وأثناء الأوقات المسموح فيها بتناول الطعام، يجب عدم الإسراف في تناول الطعام والاكتفاء بالقدر المناسب، فمن غير الممكن أن تفقد الوزن أو تصبح أكثر صحة إذا تناولت أطعمة غير صحية أو أطعمة ذات سعرات حرارية عالية في فترات تناول الطعام.

### بعض الإرشادات الغذائية التي يجب الانتباه إليها عند اتباع حمية الصيام المتقطع:

تناول وجبة الإفطار باكراً يجب الحرص على تناول وجبة الإفطار باكراً، ويفضل أن تكون الوجبة الصباحية من أطعمة صحية مثل الألبان والاجبان والبيض والحبوب الكاملة من أجل ضمان الحصول على أكبر كمية من الألياف والعناصر الغذائية.

شرب كميات كافية من الماء إن لشرب الماء العديد من الفوائد الصحية للجسم إضافة إلى زيادة عمليات الأيض في الجسم. ويؤدي نقص السوائل في الجسم إلى مشكلات صحية مثل حدوث الصداع، مشكلات في الهضم، حدوث اضطرابات في دقات القلب، تكون حصوات في الكلى والتهابات المسالك البولية وغيرها من المشكلات الصحية للجسم. ولتجنب هذه المشكلات الصحية ينبغي شرب ما لا يقل عن 1 مليتر من الماء لكل سعر حراري يوميًا، أي ما يقارب 1.5 - 2 لتر يوميًا للشخص البالغ على الأقل.

عدم تأخير موعد تناول وجبة العشاء ذلك لأن فترات المساء والليل يزداد فيها إنتاج هرمون الميلاتونين، وتنخفض مستويات إنتاج الكورتيزول، لذلك فإن تناول الطعام في وقت متأخر يسبب اضطرابات في النوم، ويزيد احتمالات الإصابة بزيادة الوزن والسمنة.

تنظيم أوقات تناول الطعام أن الثبات في أوقات تناول الطعام اليومية خلال نظام الصيام المتقطع أمر ضروري لذلك فبرغم من اسلوب الصيام المتقطع المتبع، يجب المواظبة عليه وعدم تغير اوقاته.



تناول وجبات صحية ومعتدلة خلال فترات تناول الطعام يجب أن يتناول الشخص كميات معتدلة من الطعام وعدم الاسراف بتناول الطعام في الأوقات المسموح فيها بتناول الطعام (يجب استشارة المختص لتحديد هذه الكمية والنوعية)، فمن غير الممكن أن تفقد الوزن أو تصبح أكثر صحة إذا قمت بتناول طعام غير صحي او طعام ذي سعرات حرارية عالية خلال فترات تناول الطعام.

## فوائد الصيام المتقطع

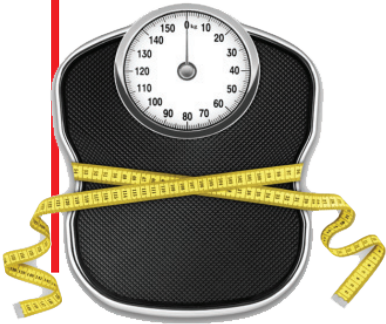
أن للصيام المتقطع العديد من الفوائد الصحية، وهذه أهمها:

### 1 - فوائد الصيام المتقطع لخسارة الوزن

إن الرغبة في فقدان الوزن هي السبب الأكثر شيوعاً في اتباع الصيام المتقطع. فمن خلال اتباع حمية الصيام المتقطع، يعتمد الجسم على عملية التبدل الأيضي (وهو عبارة عن تغيير مصدر الطاقة في الجسم من السكريات إلى الدهون) فيقوم الجسم خلال فترات الصيام بحرق الدهون للاستفادة منها كمصدر للطاقة وبالتالي حدوث نقص في الوزن.

### ونظام الصيام المتقطع يساعد على خسارة الوزن من خلال:

- تقليل كميات الطعام المتناولة خلال اليوم من خلال تقليل ساعات تناول الطعام، وبالتالي تنخفض السعرات الحرارية الداخلة للجسم.
- تحسين عمليات الأيض، مما يؤدي إلى حرق الدهون في الجسم.

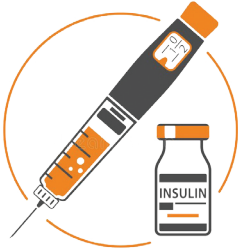




ويمكن تلخيص عملية استخدام الطاقة في الجسم بأن الجلوكوز والأحماض الدهنية هي المصدر الرئيسي للطاقة لخلايا الجسم، فبعد تناول الوجبات الغذائية يستخدم الجسم الجلوكوز كمصدر للطاقة، ويتم تخزين الدهون والطاقة الزائدة على شكل دهون في الأنسجة الدهنية. وخلال فترات الصيام، يستخدم الجسم الجلوكوز لغايات الحصول على الطاقة وعند الحاجة للمزيد من الطاقة للجسم خلال هذه الفترة، يقوم الجسم بتحليل الدهون في الانسجة الدهنية لأجسام كيتونية والتي بدورها تستخدم كمصدر رئيسي للطاقة في أثناء فترة الصيام، الامر الذي يؤدي إلى خسارة الدهون وبالتالي نقص الوزن.

## 2- فوائد الصيام المتقطع لمرضى مقاومة الأنسولين

### الأنسولين وعلاقته بنظام الصيام المتقطع:



إن أهم وظيفة من وظائف الأنسولين هي مساعدة السكر على الانتقال من مجرى الدم إلى داخل الخلايا في الأنسجة التي تحتاج له، حيث تتطلب هذه العملية دخول جزيئات السكر عبر المستقبلات الموجودة على سطح الخلية. فعند تناول وجبة غنية بالنشويات والسكريات

يتم افراز هرمون الإنسولين عن طريق البنكرياس، حيث يقوم هذا الهرمون بخفض مستوى السكر في الدم عن طريق نقله من مجرى الدم إلى الخلايا. وهذا يؤدي إلى الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن المستويات الطبيعية.

### مقاومة الأنسولين وعلاقتها بالصيام المتقطع

تحدث مقاومة الأنسولين عند حدوث خلل في مستقبلات الأنسولين في الخلايا فتصبح غير قادرة على الاستجابة للأنسولين بشكل طبيعي. مما يؤدي إلى تراكم الجلوكوز في الدم وعدم قدرته على دخول الخلايا بالشكل الطبيعي المعتاد. وعندما يحدث هذا الاختلال على مستوى الجسم والخلايا المستقبلة للأنسولين بالتحديد، يعمل البنكرياس على زيادة إنتاج الأنسولين، لنقل الجلوكوز إلى الخلايا من أجل إبقاء مستواه ضمن الحد الطبيعي.

إن اتباع نظام الصيام المتقطع يؤدي إلى تحسن في حساسية الجسم للأنسولين، وبالتالي استجابة أفضل للأنسولين في الجسم، وتتحسن قدرة الجسم على استخدام الدهون كمصدر للطاقة في فترات الصيام مما يؤدي إلى نقص الوزن.

إن نظام الصيام المتقطع غير مناسب لمرضى السكري لأنه يتعارض مع مواعيد تناول الأدوية الخاصة بهم، حيث يتوجب على مريض السكري تناول أدويته في أوقات ثابتة وموزعة خلال اليوم.

### 3- نظام الصيام المتقطع والوقاية من أمراض القلب

يساعد اتباع نظام الصيام المتقطع على تحسين عدة عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب مثل تحسين مقاومة الأنسولين، إنقاص الوزن، ضبط ضغط الدم، إنقاص مستويات الكوليسترول الضار في الدم LDL، تحسين مستوى الكوليسترول النافع في الدم HDL، خفض الدهون الثلاثية في الدم. بالإضافة إلى ذلك يعمل على تقليل معاملات الالتهاب والاكسدة المرتبطة بتصلب الشرايين أيضاً.

لكن إذا كنت تعتزم الالتزام بنظام الصيام المتقطع، فيجب أن تتحدث مع طبيبك حول وضعك الصحي والأخذ بعين الاعتبار مواعيد تناول الأدوية الخاصة بك.

### 4- نظام الصيام المتقطع ومرض السرطان

إن لنظام الصيام المتقطع أثراً إيجابياً في تقليل حدوث أو نمو أنواع عديدة من الأورام السرطانية، كما يساعد اتباع هذا النظام على زيادة الاستجابة للعلاج الكيماوي والإشعاعي.

ويعتقد أن نظام الصيام المتقطع يعمل على إعاقة عمليات استخدام الطاقة في الخلايا السرطانية مما يؤدي لتثبيط نموها وزيادة استجابتها للعلاجات من خلال التأثير على مستويات هرمون النمو، ومستويات هرمون الأنسولين، الأمر الذي يؤثر بشكل إيجابي في الجهاز المناعي.

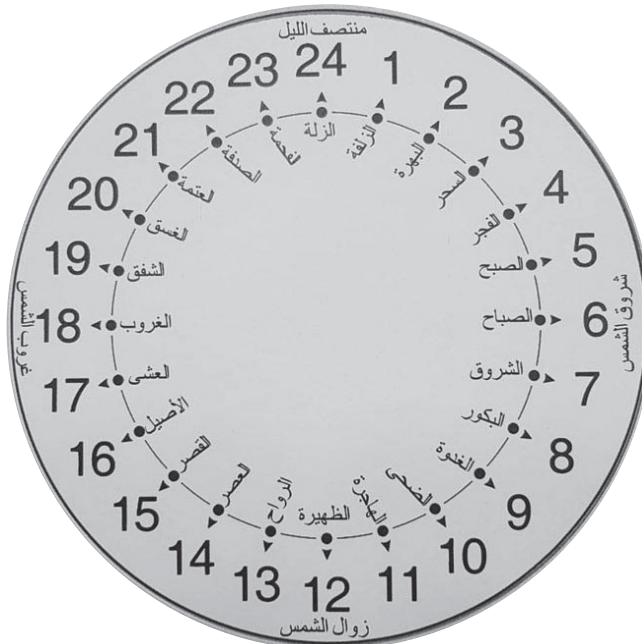
ومن جهة أخرى، لا توجد حتى الآن دراسات تحدد إذا ما كان لاتباع نظام الصيام المتقطع دور في الحماية من إعادة ظهور الخلايا السرطانية من جديد.

## الخلاصة

يعد نظام الصيام المتقطع أحد الأنظمة الغذائية المنتشرة حاليا في العالم، وتتناوب فيه فترات الصيام بعد فترات تناول الطعام. ولكن عند اتباع هذا النظام يجب المحافظة على نظام غذائي صحي ومعتدل في فترات تناول الطعام، لتحصل على جميع العناصر الغذائية والسرعات الحرارية التي يحتاجها جسمك مع عدم الإسراف. من جهة اخرى، يعد نظام الصيام المتقطع غير مناسب لجميع الأشخاص لذلك يجب استشارة الطبيب قبل اعتماد هذا النظام.

### References

- Rafael de Cabo , Mark P Mattson. Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. N Engl J Med. 2019 Dec 26;381(26):25412551-
- Stephanie Welton , Robert Minty , Teresa O'Driscoll , Hannah Willms , Denise Poirier , Sharen Madden , Len Kelly. Intermittent fasting and weight loss: Systematic review. Can Fam Physician.2020 Feb;66(2):117125-.



# السبع المُفهمات والسبع الموبقات في التغذية الصحية

أولاً: يتكون الطعام (الغذاء) من ثلاث مواد:

الدهون: ومنها الزيوت؛ ويحتوي كل غرام منها على 9 سعرات. ولذلك فإن الدهون تزيد الوزن أكثر من ضعف النشويات والبروتينات، أكثر الدهون خطورة لزيادة الوزن هو زيت الزيتون لأنه الدهن الوحيد النقي (دهن 100%) من بين المأكولات المحلية.

البروتينات: ومنها البقوليات؛ ويحتوي كل غرام منها على 4 سعرات.



النشويات: ومنها السكريات؛ ويحتوي كل غرام منها على 4 سعرات.



## ثانياً: الجوع هو الشعور بالحاجة إلى الغذاء

يُنظّم هذا الشعور من خلال مراكز خاصة في الدماغ، ولذلك لتجنّب هذا الشعور يجب أن نتناول 3 وجبات، ويجب أن تكون هذه الوجبات في أوقات محددة من اليوم.

1 - الفطور: مع موعد صلاة الصبح وهو الأفضل، ويجب أن لا يتأخر عن الساعة السادسة صباحاً ما أمكن؛ حيث تكون الحاجة شديدة للغذاء وذلك بسبب وجود هرمونات تتحكم بذلك كالكورتيزون وغيره. ويجب أن تتكون الوجبة من المواد الثلاث: نشويات، وبروتينات، ودهون.

2 - الغداء: بين 12:30 - 1:30 بعد الظهر، وقد ورد ذكر الغداء في القرآن الكريم: «فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا» سورة الكهف الآية (62)

3 - العشاء: بعد غروب الشمس، وقد جاء في الحديث النبوي تقديم العشاء على صلاة العشاء: «إذا حضر العشاء والعشاء، فأبدأوا بالعشاء» وأصل الحديث في المتفق عليه بلفظ: «إذا وضع العشاء وأقيمت الصلاة فأبدأوا بالعشاء»

## ثالثاً: لا توصل نفسك لحد الجوع

لا توصل نفسك لحد الجوع لأن الجوع يعطل كل منظّمات الشبع عند الإنسان، ولم يأت ذكر الجوع في الآية القرآنية: «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» سورة الأعراف الآية (31). ويقول المثل: الجوع كافر، وعند البطون (الجوع) غابت الدهون وعميت العيون.

## رابعاً: لا تحتاج إلى اتباع حمية

(يُمنع ويُسمح) بمواد غذائية ولكن عليك تخفيض الكمية في كل وجبة. (كول شو ما بدك بس مش قد ما بدك) يمكنك أكل ما تريد ولكن ليس كل ما تريد والميزان هو الحكم.

## خامساً: المؤشر الوحيد للإسراف هو الميزان

وينصح بأخذ الوزن مرة واحدة فقط في الأسبوع، شريطة استعمال نفس الميزان وبنفس الوقت، ننصح المواطن الأردني بقياس الوزن يوم الجمعة قبل صلاة الجمعة وبدون ملابس (حتى لا تكون نوعية الملابس عذراً).



## سادساً: في النهاية، لا فرق بين المنسف والمقلوبة.

والقدرة الخليلية والكبسة الخليجية والمسخن، وحتى الكنافة كلها تحتوي على نفس المواد "نشويات، بروتينات، دهون" المهم الكمية (كل شو ما بدك، ولكن ليس قد ما بدك، والميزان في آخر الأسبوع هو الحكم).

## سابعاً: يجب على كل من يريد أن ينقص وزنه

أن يضع هدفاً معقولاً قابلاً للتطبيق والاستمرار به ولذلك يجب أن يكون الهدف المقصود لا يقل عن كغم واحد، ولا يزيد عن 2 كغم شهرياً، وإن الأقل من ذلك أو الأكثر من ذلك لن تنجح إلا لفترة قليلة يثور الجسم عليها وتفشل.

## السبع الموبقات في نظام التغذية

1. الشكولاتة: سعرات كثيرة وتسبب الإدمان.
2. الشيبس : يحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية والدهون والمواد المضافة التي تسبب الإدمان.
3. المشروبات الغازية : الكوكا وأخواتها، البيبسي وأخواتها، السفن أب وأخواتها حتى المختوم (بدون سعرات).(دايت) تحتوي على مواد فسفورية يمكن استعمالها للتنظيف.
4. العصائر بكل أنواعها: المصنعة والبيتية ، يفضل دائماً أكل الفواكه كما هي والابتعاد عن عصرها لأن الفاكهة كاملة حافزة للشبع والعصير حافز لفتح الشهية، والعصير يسلب الجسم الألياف أو تغيير طبيعتها إذا استعمل الخلاط.
5. السكر الحرّ: أينما وجد هو مادة تسبب الإدمان و طاقة لا مبرر لها - تسبب الشبع لدقائق وبعدها جوع دائم.
6. المأكولات السريعة: العربية قبل الأجنبية، الشاورما والمقالي أكثر سوءاً من المأكولات الأمريكية - البيتزا -الهامبرغر- الدجاج المقلي؛ حيث يوجد في المأكولات السريعة مواد مضافة غير آمنة على المدى البعيد.
7. المكسرات: يسهل البدء بأكلها ويصعب التوقف عنها وتحتوي على سعرات عالية، يمكن أخذها بكميات قليلة لا تزيد عن 8-10 حبات من اللوز والجوز والكاشو والفسق السوداني والفسق الحلبي والفسق السوداني.





# كل ما يجب أن تعرفه عن النشاط البدني والرياضة

رنين أبو صبيح: تخصص تغذية

## ما هو النشاط البدني والرياضة؟ وما الفرق بينهما؟

الرياضة هي عبارة عن أداء مجهود جسدي أو ممارسة مهارة معينة تحكمها مجموعة من القواعد والخطوات، ويكون الهدف تطوير المهارات والمنافسة، أو للوقاية أو تقليل بعض المشكلات الصحية أو حتى للترفيه والمتعة. وبذلك تختلف عن مصطلح النشاط البدني لأنه كل حركة جسمانية تؤديها العضلات، وتستهلك قدراً من الطاقة ويشمل ذلك الأنشطة الحياتية اليومية مثل المهام المنزلية وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة وأهمها المشي نصف ساعة متواصلة يومياً أو ساعة ثلاث مرات في الأسبوع.

## أهداف ممارسة الرياضة؟

1

يجب قبل البدء بممارسة الرياضة تحديد الهدف منها، وذلك لتحديد كمية التمارين التي يحتاجها الشخص والسرعة التي يرغب فيها لتحقيق أهدافه. كما يعتمد أيضاً على القدرات الفردية، والوقت المتاح للشخص، وأخيراً على المكان المتوفر لممارستها.

## الرياضة والصحة

2

تعد الرياضة من أساسيات الطب الوقائي، فهي تقي من العديد من الأمراض التي سوف نتناولها لاحقاً وذلك عن طريق تحسين عمليات الأيض وتعزيز عمل عضلة القلب.

## الرياضة والمتعة

3

لا يحتاج الفرد لإلزام نفسه بوقت معين أو تمارين محددة لممارسة رياضة، إذ تعد هذه الرياضة وسيلة لتخفيف التوتر عن الأشخاص المنهمكين في أشغالهم.

## الرياضة والمنافسة

4

تعتمد رياضات المنافسة ككرة القدم، أو كرة السلة على برامج رياضية محددة يتم وضعها من قبل المدرب الرياضي، لتحقيق الأهداف المطلوبة من اللاعبين، حيث يجب ممارسة التمارين الهوائية (هي تمارين بدنية تتطلب أن يحرق الجسم جلوكوز الدم بالاستعانة بالأكسجين، مثل الركض والقفز والسباحة وركوب الدراجات الهوائية) كي يظل جسم اللاعب سليماً وقوياً.

## الرياضة والوزن

5

هي الرياضة التي تُمارس للحفاظ على المظهر. يجب التنويه إلى أن الرياضة وحدها لا تؤدي إلى إنقاص الوزن، وللحصول على فوائد الرياضة لإنقاص الوزن يجب أن تكون السعرات المستهلكة أثناء التمرين أكثر من السعرات المتناولة، ولكن يجب تقليل وإنقاص السعرات الكلية اليومية، وقد بينت الدراسات الأمريكية المتعددة أن الرياضة لا تقلل الوزن إذا ما ضُبطت السعرات. بالتالي إن كانت التمارين غير فعالة في إنقاص الوزن، فيجب عندها تتبع كمية السعرات الحرارية المتناولة، فغالباً ما تكون كميتها أكبر مما يحرقه الجسم، عندها يجب لإنقاص الوزن إما زيادة ممارسة الرياضة أو تقليل كمية السعرات الحرارية المستهلكة.

## ما مقدار النشاط البدني الذي يوصى به؟

توصى منظمة الصحة العالمية بما يلي:  
الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و17 عاماً

إن الأنشطة الممتعة يمكن أن تساعد الأطفال على تنمية الثقة، والقدرة، والمتعة حتى يتمتعوا بالنشاط لبقية حياتهم، مما يؤثر في تقديرهم لذاتهم، ومزاجهم، بالإضافة إلى أدائهم الأكاديمي.

يجب أن يتضمن هذا النشاط البدني تمارين لتقوية العضلات والعظام (تمارين المقاومة ورفع الأوزان) ما أمكن وليست ضرورية ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل

مزولة 60 دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني الذي يتراوح ما بين التمارين المعتدلة (المشي، السباحة الحرة، الهرولة.) والتمارين الحادة (الركض السريع، الوثب، كرة السلة،

### البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عاماً

- مزولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً، أو النشاط البدني الحاد لمدة 75 دقيقة أسبوعياً، أو ما يعادل ذلك من مزيج من الأنشطة المعتدلة والحادة ويفضّل المشي العادي كلما تقدّم العمر
- للحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي للبالغين زيادة فترة مزاولتهم للنشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة أسبوعياً، أو ما يعادل ذلك.
- ينبغي مزولة الأنشطة المقوية للعضلات التي تستهدف المجموعات العضلية الرئيسية، في يومين أو أكثر من أيام الأسبوع.



## البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكثر



- مزاولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً، أو النشاط البدني الحاد لمدة 75 دقيقة أسبوعياً، أو ما يعادل ذلك من مزيج من الأنشطة المعتدلة والحادة.
- للحصول على فوائد صحية إضافية، يجب زيادة فترة مزاولتهم للنشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة أسبوعياً، أو ما يعادل ذلك.
- أما الأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرة على الحركة فينبغي لهم مزاولة النشاط البدني الذي يُحسّن التوازن ويبقي من السقوط 3 مرات أو أكثر أسبوعياً.
- مزاولة الأنشطة المقوية للعضلات التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية في يومين أو أكثر من أيام الأسبوع.
- وتختلف حدة أشكال النشاط البدني المختلفة من شخص إلى آخر. وينبغي ممارسة جميع الأنشطة على دفعات يستمر كل منها 10 دقائق حتى تعود بالفائدة على صحة القلب والجهاز التنفسي.

## النساء الحوامل وبعد الولادة

يجب على المرأة الحامل شرب الماء، وتجنب الأنشطة التي تنطوي على مخاطر جسدية، وأن تكون على دراية بأي علامات تحذير من شأنها أن تنبئها بالتوقف، والتي تشمل الشعور بالدوار، أو الانقباضات المؤلمة، أو النزيف المهبل.

ينصح النساء في فترة الحمل وبعد الولادة أن يحصلن على 150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية المعتدلة وأنشطة التقوية أسبوعياً، في حال عدم وجود أي عوائق صحية.

ممارسة النشاط البدني أثناء الحمل وبعده يعود بفوائد لكل من الأم والطفل، بما في ذلك تقليل خطر الإصابة بسكري الحمل، ومضاعفات الولادة، واكتئاب ما بعد الولادة.

## ذوو الاحتياجات الخاصة

بالنسبة للبالغين الذين يعانون من إعاقات جسدية أو ذهنية، يمكن للنشاط أن يحسن الوظيفة البدنية، والمعرفية، ونوعية الحياة. وتنطبق الإرشادات الخاصة بالبالغين على البالغين من ذوي الاحتياجات الخاصة أيضاً.

بالنسبة للأطفال الذين يعانون من إعاقات جسدية أو ذهنية، يمكن تطبيق الإرشادات الرئيسية للأطفال الأصحاء إذا كانت الفوائد تفوق أي مخاطر محتملة، وفقاً لما ينصح به طبيب الأطفال. ويمكن أن يفيد النشاط بشكل خاص أولئك الذين يعانون من حالات تضعف الوظيفة الإدراكية، مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

## ما هي الفوائد الصحية للرياضة؟

تتضمن فوائد ممارسة الرياضة ما يلي:

### 1 ضبط مستوى التوتر الشرياني (ضغط الدم)

إن ممارسة النشاط البدني والرياضة بانتظام تساعد في ضبط مستوى ضغط الدم، فعند ممارسة النشاطات البدنية تستهلك العضلات كميات كبيرة من الطاقة، بالتالي تتطلب أكسجيناً أكثر من المعتاد، ولتلبية الطلب المتزايد من الاوكسجين لابد من زيادة كمية الدم المتدفقة من خلال الاوعية الدموية مما يؤدي إلى توسع الأوعية بالتالي ينخفض ضغط الدم.

## 2 ضبط مستوى كوليسترول الدم

2

تساعد الرياضة في تعزيز توازن مستوى الكوليسترول، حيث يخفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL) ويرفع من مستوى الكوليسترول النافع (HDL)، وذلك من خلال زيادة مستوى البروتينات الناقلة للكوليسترول الضار لنقله من الأوعية الدموية باتجاه الكبد ثم التخلص منه.

## 3 الوقاية من أمراض القلب

3

تعمل الرياضة على تحسين كفاءة عمل القلب وتنظيم ضرباته بحيث يصبح أقل عرضة للإصابة بحالات عدم انتظام الدقات، كما تقلل من مستوى الدهون في الدم و يعمل على ضبط مستوى ضغط الدم، مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

## 4 تقليل فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

4

تقلل الرياضة من فرص الإصابة بمرض السكري من خلال تقليل مقاومة إنسولين الخلايا للأنسولين في الدم.

## 5 تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم

5

أثبتت العديد من الدراسات أن البالغين الذين يمارسون الرياضة بانتظام يمكن أن يقل لديهم خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة تصل إلى 40% من خلال تغيير عدد من العوامل الالتهابية والمناعية التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون.



## تقوية العظام والعضلات

6

يساعد النشاط البدني في الوقاية من العديد من التغيرات المرتبطة بالعمر سواء في العظام، أو العضلات، أو المفاصل. وتبين الأبحاث أن من فوائد الرياضة للعظام والعضلات أنها:

- تقلل من معدل خسارة كثافة العظام، وبالتالي تحمي من هشاشة العظام.
- تعمل على زيادة الكتلة العضلية.
- تساعد تمارين التوازن والتنسيق في تحسين قدرة الاتزان الجسدي.
- المحافظة على مرونة المفاصل والعضلات.

## تحسين نوعية النوم والتخلص من الأرق

7

تساعد التمارين الرياضية على النوم بشكل أسرع وأسهل، كما أنها تساعد على التغلب على الأرق. وذلك عن طريق تعويض الإجهاد البدني بزيادة وقت النوم العميق.

## تقليل أعراض الاكتئاب

8

عن طريق زيادة إفراز الإندورفين ومجموعة المواد الكيميائية في الدماغ التي تحسن المزاج.

## نصائح قبل ممارسة التمارين الرياضية

قبل القيام بممارسة التمارين الرياضية، من المهم أن تقوم باتباع بعض النصائح التي من شأنها أن تسهل عليك المهمة وتقلل من ألم الجسم والعضلات بعد الرياضة، وهذه النصائح تشمل ما يأتي:

**تناول وجبة طعام:** من المهم ألا تقوم بممارسة الرياضة على معدة فارغة، بل ينصح بأن تقوم بتناول وجبة قبل ساعة على الأقل من ممارسة الرياضة. على سبيل المثال، إذا كنت تفضل ممارسة الرياضة في الصباح، ننصحك بالاستيقاظ مبكرًا، وتناول وجبة الإفطار قبل ساعة واحدة من ممارسة الرياضة ذلك أن ممارسة الرياضة على معدة فارغة من شأنها أن تسبب الشعور بالضعف والدوخة والدوار بعد التمرين. في المقابل، يجب عليك تناول وجبة خفيفة، كما ننصحك بالتركيز على مصادر الكربوهيدرات المعقدة للحصول على الطاقة القصوى لممارسة الرياضة.

**القيام بتمارين الإحماء:** إن من أهم مجموعة نصائح قبل وبعد ممارسة التمارين الرياضية هو القيام بتمارين الإحماء قبل التمرين (مثل الركض في المكان أو رفع الأرجل والقدمين). عادة ما يميل الأشخاص إلى تخطي تمارين الإحماء في بداية التمرين، إلا أن هذا من شأنه أن يزيد من خطر الإصابات المختلفة خلال التمرين، ذلك أن تمارين الإحماء تساعد في التقليل من تشنج العضلات خلال التمرين وذلك عن طريق زيادة تدفق الدم إليها وتحسين أدائها، لذلك ينصح أن تقوم بممارسة تمارين التحمية لمدة 10 دقائق قبل الرياضة التي تنوي القيام بها.

**لا تنس شرب الماء:** شرب الماء يعد مهمًا جدًا قبل وبعد التمارين الرياضية وذلك لحمايتك من الإصابة بالجفاف.

بالإضافة إلى النصائح المذكورة سابقًا، من المفضل اتباع النصائح الآتية أيضًا:

- لا تبدأ بممارسة الرياضة الشديدة، بل يجب أن تبدأ بالتدرج.
- لا تقم بممارسة الرياضة إن لم تشعر بأنك بصحة جيدة.
- من المهم اختيار الحذاء الذي يناسب الرياضة التي تمارسها.
- ارتد ملابس مناسبة.
- تجنب ممارسة الرياضة في الجو الحار والرطب.

## نصائح بعد التمارين الرياضية

أما بالنسبة للنصائح التي يفضل القيام بها بعد ممارسة التمارين الرياضية، فهي تشمل ما يأتي:

**انهاء التمرين بتمارين التهدئة:** إذا قمت بإنهاء تمرينك بشكل مفاجئ ستشعر بالدوار والضعف، حيث ترتفع درجة حرارة الجسم، وتتوسع الأوعية الدموية خلال التمرين الرياضي. قم بممارسة عشر دقائق من تمارين التهدئة بعد الانتهاء من تمرينك.

**اشرب الماء:** خلال التمرين الرياضي يفقد جسمك السوائل عن طريق التعرق، لذا من المهم تعويض السوائل المفقودة لتجنب الإصابة بالجفاف ولمساعدة العضلات في الاستشفاء.

**استبدل ملابسك فوراً:** من المهم أن تقوم باستبدال ملابسك بعد ممارسة الرياضة، خاصة تلك الرطبة لأن البقاء في هذه الملابس من شأنه أن يشكل بيئة خصبة ومناسبة لنمو البكتيريا والفطريات، كما قد يسبب إصابة البشرة بالعدوى والتهيج.

**اختيار الأطعمة المناسبة بعد التمرين:** قم باختيار الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات خلال ساعتين من ممارسة الرياضة تقريباً، فهذه الأطعمة تساعد في عملية استشفاء العضلات.

## متى يجب أن تتوقف عن ممارسة الرياضة؟

هناك بعض العلامات والإشارات التي تدل على ضرورة التوقف عن ممارسة الرياضة فوراً في حال ظهورها أثناء التمرين، وذلك حفاظاً على سلامتك، وهذه تشمل:

- الشعور بألم في منطقة الصدر و ضيق شديد في التنفس.
- دوار ودوخة.
- ألم في المفاصل.

## ما هو أفضل وقت لممارسة الرياضة؟

إن أفضل وقت للتمرين هو الوقت الذي يستطيع فيه الإنسان ممارسة الرياضة بشكل مستمر. وليس هناك وقت مثالي ومحدد من أجل ممارسة الرياضة، ولكن يوجد وقت مثالي يناسب كل شخص بشكل خاص على حدة بحسب ظروف هؤلاء الأشخاص ونمط حياتهم. إذ ينصح الأشخاص المشغولون مع عائلاتهم، أو الأشخاص الذين يمتلكون الأعمال اليومية الطويلة بممارسة الرياضة في فترة الصباح وقبل الانشغال بأمر أخرى.

## هل يجب الذهاب إلى النادي الرياضي؟

لا يعد الذهاب إلى النادي الرياضي من أجل ممارسة الرياضة أمراً ضرورياً على الإطلاق، بل يمكن ممارستها حتى داخل المنزل؛ كما يمكن ممارسة رياضة الجري أو المشي خارج المنزل، أو داخله في أي غرفة ذهاباً وإياباً وتمارين المقاومة داخله بكل بساطة. إن الأمر أسهل مما يظن الكثيرون حيث إن ممارسة الرياضة لا تتطلب وجود مكان وزمان محددين.

## رياضات يمكن ممارستها خارج الأندية الرياضية

فيما يأتي بعض الأمثلة على أنواع الرياضات التي يمكن ممارستها دون الحاجة إلى الذهاب إلى النوادي الرياضية:

- رياضة المشي أو الجري خارج المنزل.
- التمارين المنزلية، مثل: تمارين المقاومة.
- ركوب الدراجة.
- الرقص.

إن لممارسة الرياضة والنشاط البدني فوائد جسدية ونفسية عديدة. ولكن يجب أن تستشير طبيبك قبل البدء ببرنامج تمارين رياضية جديد، وخاصة إذا كانت لديك أي مشكلات صحية مثل امراض القلب، أو مرض السكري أو التهاب المفاصل و غيرها.

### References

- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Global recommendations on physical activity for health
- McTiernan A, Friedenreich CM, Katzmarzyk PT, et al. Physical activity in cancer prevention and survival: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2019; 51(6):1252-1261.
- Pigozzi F, Rizzo M, Giombini A, Parisi A, Fagnani F, Borrione P. Bone mineral density and sport: effect of physical activity. *J Sports Med Phys Fitness*. 2009 Jun;49(2):17783- .
- Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, Riddell MC, Dunstan DW, Dempsey PC, Horton ES, Castorino K, Tate DF. Physical Activity/ Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*. 2016 Nov;39(11):2065-2079.
- Nystoriak, M. A., & Bhatnagar, A. (2018). Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise. *Frontiers in cardiovascular medicine*, 5, 135.



# ما هي مخاطر تناول الدهون المهدرجة أو المتحولة؟

روان الحرباوي: تخصص تغذية

## ما هي الدهون؟

الدهون هي أحد العناصر الغذائية الرئيسية (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون)، و تعتبر الدهون أحد المكونات الأساسية للغذاء، ويحتاجها الجسم للحصول على الطاقة و من اجل القيام بوظائفه الاساسية كامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون (فيتامين د، ك، أ، هـ).

وتقسم الدهون من حيث تركيبها إلى الدهون المشبعة (الموجودة في اللحوم الحمراء، الحليب والألبان والأجبان، الزبدة الحيوانية والسمنة)، الدهون متعددة واحادية اللاشباع مثل الأوميغا 3، والأوميغا 6 (الموجودة في الزيوت النباتية، الأسماك، المكسرات، البذور...) و الدهون المتحولة (الموجودة بشكل رئيسي في الزيوت المهدرجة).

وسوف يتطرق هذا المقال بشكل مفصل للحديث عن الدهون المهدرجة وتصنيعها واستخداماتها و مضارها الصحية.



## ما هي الدهون المهدرجة أو المتحولة؟

هي الدهون التي تصنع من الزيوت النباتية بتحويلها إلى زبد صلبة أو سمن نباتي، ويتم ذلك بإضافة ذرات الهيدروجين للزيوت النباتية السائلة لتحويل الروابط غير المشبعة بين جزيئات الأحماض الدهنية إلى روابط مشبعة، لجعلها أكثر صلابة لاستخدامها في تطبيقات غذائية معينة، ويتم إضافة الهيدروجين إلى الزيوت غير المشبعة لتحويلها إلى زيوت مشبعة أي تحويل الروابط الثنائية أو الثلاثية إلى روابط أحادية مشبعة، وتتم عملية الهدرجة مع وجود عامل محفز مثل النيكل وعند درجات حرارة عالية. وقد لا يذكر إطلاقاً وجود الدهون المهدرجة في الأغذية المصنعة أو تذكر بأسماء عديدة أخرى مثل:

- دهن مهدرج.
- دهن نباتي مهدرج .

## تاريخ تصنيع الدهون المهدرجة:

عرف العلماء في نهاية القرن التاسع عشر الدهون الصلبة، ووجدوا أن الدهون الصلبة الكثيرة الاستعمال والمقاومة نسبياً للعوامل الخارجية والغالية الثمن مميزة عن الزيوت السائلة القليلة الاستعمال، الكثيرة التعرض للفساد والرطوبة، كما وجدوا أن الدهون الصلبة تحتوي زيادة من الهيدروجين عن الزيوت، وبدأوا في البحث عن الطريقة وعن الوسيط الذي يمكنهم بواسطته هدرجة الزيوت. وبعد دراسات لاكتشاف هذا الوسيط الفعال في عمليات الهدرجة تم اعتماد معدن النيكل. وبعد ذلك تطورت الأبحاث والأجهزة لتسريع وتحسين عمليات الهدرجة لإنتاج كميات أكبر من الدهون المهدرجة.



## مصادر الزيوت النباتية

توجد الزيوت والدهون بكثرة وبانتشار واسع في الطبيعة، ومن أهم مصادر الزيوت النباتية هو الزيتون والذرة وفول الصويا والبقول السوداني وبذر الكتان والسمن وعباد الشمس وبذور الخروع وغيرها.

ونجد أن بعض النباتات مثل الخروع والكتان تنتج نسباً عالية من الزيت، وتزرع من أجل الحصول على زيتها فقط، بينما يزرع البعض الآخر مثل فول الصويا والبقول السوداني للحصول على بذورها التي تستعمل كغذاء للإنسان، بالإضافة لاحتوائها على نسب مرتفعة من الزيوت، والقسم الآخر من النباتات التي تنتج بذورا زيتية مثل القطن والذرة فإننا نحصل على زيتها كمنتج ثانوي فقط. أما الأشجار والنباتات المعمرة فهي تحمل ثمارا زيتية مثل جوز الهند والنخيل والزيتون، حيث يكون الزيت في اللب وليس في البذرة.

### لماذا يتم استخدام عملية الهدرجة؟

2

2 زيادة ثبات الأكسدة لمنع التغيير في الطعم والرائحة وبالتالي زيادة فترة صلاحية الأغذية.

1 تستخدم عملية الهدرجة لتحويل الزيوت السائلة إلى دهون صلبة لاستخدامها في تطبيقات لها علاقة بالدهون الصلبة. بحيث يسهل استخدامها في الطهي والقلي.

4 تقليل التكلفة المادية على المستهلك حيث أن الزيوت المهدرجة أقل ثمنا من الزيت النباتي كزيت الذرة والزيتون وعباد الشمس، وأقل تكلفة في الشحن.

3 الحصول على الطعم والقوام المرغوب فيه للأطعمة.

وتعمل الهدرجة على إزالة روائح وطعم الزيوت، وتعوض عنها بإكتساب الزيت المهدرج رائحة هيدروجينية خاصة، يمكننا إزالتها من الشحوم الغذائية بطرق خاصة. وتزداد صلابة الزيوت باستمرار مع تقدم عملية الهدرجة.

### ما هي أنواع الأطعمة التي تحتوي على الدهون المهدرجة أو المتحولة؟

يمكن أن نجد الدهون المتحولة في العديد من الأطعمة مثل البسكويت ورقائق البطاطا والشيبس وفي والسمن والزبدة النباتية، كما توجد في المقلبات والمقرمشات والكعك. وتوجد نسبة قليلة من الدهون المتحولة في الاغذية الحيوانية (سواء من اللحم أو الحليب أو الألبان). في حين أن نسبتها قد تصل إلى 65 % في الزيوت النباتية التي تم هدرجتها. فعلى سبيل المثال فإن كوباً واحداً من الحليب كامل الدسم، قد يحتوي على ما يقارب 0.2 غرام من هذه الدهون طبيعياً، وفي حين أن 3 قطع من البسكويت السادة قد تحتوي على 2.5 غ من الدهون المهدرجة وقطعة الدونت تحتوي على ما يقارب 5 غ من الدهون المهدرجة.

### كيف تؤثر الدهون المهدرجة أو المتحولة في صحة الإنسان؟

إن الاهتمام الرئيسي حول الدهون المتحولة أو المهدرجة يتعلق بمخاطرها على صحة القلب، حيث أن الدهون المتحولة أو المهدرجة تزيد من مستويات الكولسترول الضار (LDL) وتخفض من مستويات الكولسترول الجيد (HDL)، وعليه فإن تناول الدهون المتحولة من أسباب زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين و السكتة الدماغية.

وقد وجدت الدراسات أن نسبة الإصابة بأمراض القلب و الشرايين تزداد بنسبة 23% عند الأشخاص الذين يتناولون 2% من السعرات الحرارية اليومية من الدهون المتحولة أو المهدرجة على الأقل، مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون كميات أقل من الدهون المتحولة أو المهدرجة.

لذلك تنصح المنظمة الأميركية للقلب بتحديد نسبة الدهون المتحولة أو المهدرجة بنسبة 1% أو أقل من مجموع السعرات الحرارية التي يتم استهلاكها في اليوم، أي أن لا تزيد الكمية عن 2 غرام في اليوم عند تناول نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية.

## التوصيات والقوانين المتعلقة بالدهون المتحولة أو المهدرجة

اتفقت العديد من الهيئات الطبية العالمية كمنظمة الصحة العالمية والرابطة الأميركية للقلب وإدارة الغذاء والدواء الأميركية وغيرها في تحذيراتها من الآثار الصحية السلبية الخطيرة لتناول الدهون المتحولة.

وبناء على ذلك فإن فرض القوانين الخاصة بالحد من استخدام الدهون المهدرجة في الأغذية والصناعات الغذائية، يمكن أن تحدث فرقاً في نسبة ما يتناوله الأفراد من الدهون المهدرجة في نظامهم الغذائي. لذلك فقد لجأت بعض الجهات المعنية في كثير من الدول لفرض قيود على استخدام الدهون المهدرجة للحد من تناولها وذلك من خلال فرض قوانين تلزم المصانع الغذائية والمطاعم بتقليل استخدام الدهون المهدرجة في عمليات التصنيع أو في عمليات الطهي.

ويكون استهلاك الدهون المهدرجة في دول العالم النامي أعلى في العادة منه في الدول المتقدمة، سواء في الدهون المستخدمة للطهي في المنازل أو من جانب البائعين المتجولين لأن الزيوت المهدرجة غالباً ما تكون أرخص وأكثر ثباتاً عند تكرار الاستخدام.

وفي الأردن يوجد عدد كبير من الأغذية والحلويات الشعبية التي تحتوي على نسب متفاوتة من الدهون المهدرجة، كالفلافل والحلويات المقلية والشاورما وغيرها. لذلك فقد أصدرت مؤسسة الغذاء والدواء قانوناً في عام 2017 يتضمن منح صناعة أو استيراد أو إنتاج الألبان والأجبان التي تحتوي على دهون مهدرجة، وذلك من أجل حماية صحة المستهلك وحمايته من الآثار الصحية السلبية للدهون المهدرجة.

وبالرغم من وجود عبارة على بعض المنتجات الغذائية بأن المنتج يحتوي على صفر من الدهون المتحولة أو المهدرجة إلا أن هذا لا يعني خلو المنتج نهائياً من هذه الدهون، حيث لا تلزم إدارة الغذاء والدواء الأميركية المنتجين من ذكر وجود الدهون المتحولة أو المهدرجة إذا كان المنتج يحتوي أقل من نصف غرام من هذه الدهون للحصة الواحدة للمنتج.

وفي الأردن أيضاً لا تلزم مؤسسة الغذاء والدواء في الأردن المنتجين من ذكر وجود الدهون المتحولة أو المهدرجة إذا كان المنتج يحتوي أقل من نصف غرام من هذه الدهون للحصة الواحدة للمنتج. مما يعني أن الشخص ممكن أن يتناول كمية كبيرة من هذه الدهون دون أن يشعر.

من الناحية الصحية فإنه لا يوجد أي فائدة من تناول الدهون المتحولة أو المهدرجة، بل على العكس فإن كل المؤشرات تتحدث عن مضارها على صحة الإنسان. ولذلك ينصح الاطباء واخصائيو التغذية بتجنب تناول الأطعمة المحتوية على الدهون المتحولة أو المهدرجة ما أمكن.

### References:

- Valentina Remig , Barry Franklin, Simeon Margolis, Georgia Kostas, Theresa Nece, James C Street. Trans Fats in America: A Review of Their Use, Consumption, Health Implications, and Regulation. Journal of the American Dietetic Association . 2010 Apr;110(4):58592-.
- Ta, I & Ta, S & Mashal, Rima & Al, K & Al-Ismael, Khalid & Mousa, Tamara & Corresponding, & Rima, Author & Mashal, Hussein. (2012). Variability in trans fatty acid content of selected local and imported foods in Jordan. Rivista Italiana Delle Sostanze Grasse.
- Jordan bans partially hydrogenated oil in dairy products, [downloadreportbyfilename \(usda.gov\)](https://www.usda.gov/pressroom/2015/05/20150515-jordan-bans-partially-hydrogenated-oil-in-dairy-products)

## أضرار

# الوجبات السريعة

رنين أبو صبيح: تخصص تغذية

### ما هي الوجبات السريعة؟

سميت الوجبات السريعة (Fast food, Junk food)، بهذا الاسم لأنها سريعة التحضير والاستهلاك، كما تعتبر منخفضة التكلفة (حيث أن سعر الوجبة لا يتجاوز أجرة ساعة واحدة للعامل في أو أميركا والدول الغربية). وتمتاز الوجبات السريعة أيضاً بأنها منخفضة في القيمة الغذائية حيث تحتوي على كمية عالية من النشويات والسكريات، الدهون، الملح والعديد من المضافات الغذائية مثل الغلوتامات أحادية الصوديوم (MSG) وغيرها وتفتقر إلى العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم مثل البروتين والفيتامينات والمعادن والألياف وما إلى ذلك.

تتعدد أنواع الأطعمة السريعة المتوفرة في الأسواق مثل المشروبات الغازية والمقرمشات والدونات والبيتزا وسندويشات البيرغر والبطاطا المقلية، كما أن هناك بعض الأطعمة مثل الفلافل والشاورما المنتشرة في البلدان العربية تعتبر أيضاً من الأطعمة السريعة لأنها سريعة الاستهلاك وذات سرعات حرارية عالية وذات قيمة غذائية منخفضة. وبالمثل يحب بعض الناس تناول حبوب الإفطار على وجبة الإفطار، ويعتبرونها صحية ولكنها تحتوي على كمية عالية من الملح والسكر والدهون.



تحظى الوجبات السريعة بشعبية كبيرة في البلدان المتقدمة مثل الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وغيرها لأنها تعتبر منخفضة التكلفة، حيث أن سعر الوجبة يجب أن لا يتجاوز أجرة ساعة واحدة للعامل. كما أن مذاقها لذيذ ولها فترة صلاحية طويلة، فهي تناسب نمط الحياة السريع. كما تلعب الإعلانات عن الوجبات السريعة أيضاً دوراً مهماً في شعبيتها.

وفي السنوات الأخيرة ازداد انتشار الوجبات السريعة في البلدان النامية وأصبحت نسبة كبيرة من الأطفال والمراهقين والشباب يتناولونها بشكل يومي لعدة أسباب منها: توفرها الدائم وسعرها المناسب وطعمها اللذيذ، وأيضاً لعب الترويج والإعلانات عن هذه الأنواع من الأطعمة دوراً كبيراً في انتشارها مما أدى إلى انتشار عدد من الأمراض المرتبطة باستهلاك الوجبات السريعة مثل زيادة الوزن والسمنة وغيرها.

## تسويق الوجبات السريعة

يلعب الترويج والإعلانات عن الوجبات السريعة مثل الإعلانات التلفزيونية ووسائل التواصل الاجتماعي وإعلانات الهواتف النقالة دوراً كبيراً في انتشارها. لكن الطريقة الأكثر أهمية هي برامج الولاء المستخدم في بعض المطاعم، لأنه يعتمد على تكرار شراء الوجبات السريعة لكي تحصل على هدية بعد عدد من الزيارات المتكررة مثل الحصول على خصومات أو وجبات مجانية. وهناك طرق أخرى للتسويق كربح الهدايا عند شراء وجبات الأطفال.

## لماذا تحظى الأطعمة السريعة بشعبية





- توفير الوقت: يستمر الناس بتناول الوجبات السريعة على الرغم من معرفة آثارها الضارة لأنها سهلة وسريعة التحضير، حيث توفر الكثير من الوقت مقارنة بطبخ الطعام في المنزل.
- طعمها اللذيذ: تتميز الوجبات السريعة بمذاق مميز بسبب محتواها العالي من الملح والسكر والدهون.
- سهولة تخزينها: لا تتطلب الأطعمة السريعة مثل الرقائق والبسكويت وغيرها ظروف تخزين خاصة فهي لا تحتاج للتبريد كما يمكن وضعها في الأدراج والخزائن في المنزل أو في أماكن العمل.
- تحتوي هذه المأكولات على الكثير من الإضافات التي تضيفي عليها نكهة خاصة تجعلها ألد ومنها:
  - **السكر:** تحتوي الوجبات السريعة على نسب عالية من السكر، ويضاف السكر إلى العجين أو إلى التتبيلات والصلصات المضافة للوجبات.
  - **الدهون:** تحتوي بعض الأطعمة السريعة مثل اللحوم والأجبان على دهون مشبعة طبيعية، وبالإضافة إلى ذلك يتم إضافة الدهون المدرجة إليها حيث تعمل على بقائها صالحة للاستهلاك لفترة أطول.
  - **ملح الطعام:** يستخدم ملح الطعام كمادة حافظة للمنتجات، كما يستخدم لتحسين النكهة. يمكن أن تحتوي وجبة واحدة من الوجبات السريعة على ما يزيد على 1300 مليجرام من ملح الصوديوم أي أكثر من نصف الكمية اليومية الموصى بها.
  - **الغلوتامات أحادية الصوديوم:** تستخدم الغلوتامات أحادية الصوديوم Monosodium Glutamate كمادة مضافة ومحسن للنكهة في العديد من الوجبات السريعة. تسبب الغلوتامات أحادية الصوديوم السمنة، ومشكلات صحية للكبد.
  - **مواد كيميائية أخرى:** تضاف المواد الكيميائية للمنتجات والوجبات السريعة لتحسين المذاق وإطالة مدة الصلاحية. يضاف البروبيلين غليكول Propylene Glycol إلى المنتجات المستخدمة في الأطعمة السريعة للمحافظة عليها رطبة، ومنعها من الالتصاق أو الجفاف، كما يضاف نترات الصوديوم Sodium Nitrite إلى لحم البقر بهدف جعله طازجاً لفترة أطول ولتعزيز اللون، وتضاف كبريتات الأمونيوم Ammonium Sulfate إلى المعجنات المحفوظة الجاهزة للطبخ، لجعلها هشة.

- الإصابة بمرض السمنة: حيث تحتوي الوجبات السريعة على السعرات الحرارية المرتفعة مما يزيد من خطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة.
- الإصابة بمرض تصلب الشرايين: وذلك لأنها تحتوي على كميات عالية من الدهون والملح، وهما عنصران يساهمان في مشكلات القلب ومشكلات الأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع مستوى السكر في الدم: تحتوي العديد من الوجبات السريعة والمشروبات على نسبة عالية من السكر، الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.
- الإدمان (هو عدم القدرة النفسيّة والجسديّة على التوقف عن استهلاك مادة معيّنة): يعود ذلك إلى إضافة الصبغات والمنكهات والسكر للوجبات السريعة، وقد وجد رابط بين تناول هذه المكونات والإدمان عليها.
- زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب: أكل الوجبات السريعة بشكل مستمر يؤدي إلى نقص العوامل المغذية الأساسية مثل الأحماض الأمينية وبعض الفيتامينات والمعادن، والتي يمكن أن يؤدي نقصها إلى زيادة الشعور بالاكتئاب.
- زيادة خطر الإصابة بالسرطان: أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة يزيد احتمال إصابتهم بسرطان القولون، وسرطان المعدة.



يتأثر الأطفال باختياراتنا، لذلك يجب أن نراعي ما نختار لهم ليأكلوه، والوجبات السريعة ليست الاختيار الأفضل لهم، حيث لا تحتوي هذه الوجبات على ما يكفي من العناصر الغذائية الأساسية لنموهم وتطورهم خاصة من البروتينات والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن، كما قد تسبب لهم الوجبات السريعة أضراراً صحية على المدى الطويل. كما تحتوي الوجبات السريعة على كميات قليلة من الأحماض الدهنية الأساسية، وتشمل هذه الأحماض 3 وأوميغا 6 الدهنية المتعددة غير المشبعة اللازمة لنمو الدماغ.

### طرق التخلص من ادمان الوجبات السريعة:

- 1 حاول استبدال تلك الوجبات السريعة بالأطعمة المشوية أو الطازجة.
- 2 في كل مرة تضطر فيها إلى تناول وجبة سريعة، ركز على تناول طبق سلطة أو لحم مشوي بدلاً من المقلي، وتجنب المشروبات الغازية تماماً.

- 3 أكثر من شرب الماء حيث أنه في بعض الأحيان تشعر أنك جائع ولكن في الواقع يكون الجسم محتاجاً إلى الماء فقط.
- 4 عليك التحلي بالصبر أثناء محاولتك التخلي عن الوجبات السريعة للتمتع بجسم أكثر صحة ورشاقة.



## السعرات الحرارية في بعض مطاعم الوجبات السريعة

### ماكدونالدز (Mc. Donald's)

السعرات الحرارية	الكمية/الحجم/الوزن	الطعام
280	105 غرام	هامبرغر Hamburger
330	121 غرام	هامبرغر مع جبنة Cheese burger
320	120 غرام	هامبرغر دجاج Chicken burger
590	215 غرام	ساندويش بج ماك Big Mac
530	199 غرام	ساندويش كوارتر باوندر Quarter Pounder
400	213 غرام	ساندويش ماك دجاج Mc Chicken
580	213 غرام	سبايسي ماك دجاج Spicy Mc chicken
540	200 غرام	ساندويش ماك رويال Mc Royal
570	-	ماك عربي
310	6 قطع 108 غرام	تشيكين نجتس Mc Nuggets
470	156 غرام	ساندويش فيليه سمك Fish Sandwich
610 540 450 210	حجم سوبر 198 غرام حجم كبير 176 غرام حجم وسط 147 غرام حجم صغير 68 غرام	بطاطا مقلية
570 630	(طعم أوريو) 336 غرام (طعم إم أند إم) 348 غرام	ماكفليري Mc Flurry
260	77 غرام	فطيرة التفاح Apple pie
360	182 غرام	سنداي كاراميل Sundae
340	179 غرام	سنداي شوكولاتة Sundae
290	178 غرام	سنداي فراولة Sundae

- [WWW.FASTFOODNUTRITION.ORG](http://WWW.FASTFOODNUTRITION.ORG)
- [WWW.CALORIES.INFO](http://WWW.CALORIES.INFO)



## برغر كينج (Burger King)

السعرات الحرارية	الكمية/الحجم/الوزن	الطعام
310	120 غرام	هامبرغر
450	164 غرام	هامبرغر (دبل Double)
360	133 غرام	هامبرغر مع جبنة Cheese burger
540	189 غرام	هامبرغر مع جبنة (دبل) Double cheese burger
760	304 غرام	هامبرغر وبر Whopper
1060	401 غرام	دبل وبر Double whopper
850	395 غرام	هامبرغر وبر مع جبنة Whopper with cheese
1150	426 غرام	دبل وبر مع جبنة Double whopper with cheese
580	272 غرام	وبر دجاج Chicken whopper
574	420	تشيكن رويال Chicken royal
666	450	تشيكن رويال مع جبنة Chicken royal with cheese
210	5 قطع 77 غرام	تشيكن تندرز Chicken tenders
600	حجم كنج 194 غرام	بطاطا مقلية
500	حجم كبير 160 غرام	بطاطا مقلية
360	حجم وسط 117 غرام	بطاطا مقلية
230	حجم صغير 74 غرام	بطاطا مقلية
340	113 غرام	فطيرة التفاح Apple pie

- WWW.FASTFOODNUTRITION.ORG
- WWW.CALORIES.INFO



## كنتاكي فرايد تشيكن (KFC) (Kentucky Fried Chicken)

السعرات الحرارية	الكمية/الحجم/الوزن	الطعام
370	160 غرام	صدر دجاج
140	60 غرام	فخذ دجاج صغير
360	126 غرام	فخذ دجاج كبير
145	50 غرام	جناح دجاج
190	140 غرام	سلطة الملفوف كول سلو Coleslaw
120	136 غرام	بطاطا مهروسة Mashed potato
450	200 غرام	ساندويش دجاج Chicken sandwich
550	210 غرام	زنجر Zinger
670	250 غرام	تويستر Twister
660	5 قطع 250 غرام	كريسبي ستريپس Crispy strips
620 362	حجم كبير 170 غرام حجم صغير 99 غرام	تشيكن بوب كون Chicken pop corn
310	113 غرام	فطيرة التفاح Apple pie

- [WWW.FASTFOODNUTRITION.ORG](http://WWW.FASTFOODNUTRITION.ORG)
- [WWW.CALORIES.INFO](http://WWW.CALORIES.INFO)



## هارديز Hardees

السعرات الحرارية	الكمية/الحجم/الوزن	الطعام
680	254 غرام	Cheese burger هامبرغر مع جبنة
720	276 غرام	Mushroom 'N' Swiss Thickburger هامبرغر سويسري مع فطر
1240	470 غرام	Double Thickburger هامبرغر دبل
470	160 غرام	Spicy Chicken Sandwich ساندويش دجاج حار
330 470	(حجم عادي) 137 غرام (حجم كبير) 199 غرام	Roast Beef Sandwich ساندويش روست بيف
380 630	(3 قطع) 145 غرام (5 قطع) 241 غرام	شرائح دجاج Chicken Strips
500	(2 قطع) 175 غرام	Chicken Strips Kids (وجبة أطفال)
370	148 غرام	صدر دجاج مقلي
200	66 غرام	Fried Chicken Wing جناح دجاج مقلي
330	121 غرام	Fried Chicken Thigh فخذ دجاج مقلي
170	69 غرام	Fried Chicken Leg فخذ دجاج صغير مقلي
250 390 520 610	حجم أطفال (79 غرام) حجم صغير (126 غرام) حجم وسط (166 غرام) حجم كبير (193 غرام)	بطاطا مقلية
340 410 480	حجم صغير (109 غرام) حجم وسط (132 غرام) حجم كبير (153 غرام)	Crispy Curls بطاطا كريسي كيرل
170 510	حجم صغير (113 غرام) حجم كبير (340 غرام)	Cole Slaw سلطة كول سلو
90 270	حجم صغير (142 غرام) حجم كبير (426 غرام)	Mashed Potato بطاطا مهروسة
290	68 غرام	بسكويت مع قطع شوكولاتة Chocolate Chip Cookie

- WWW.FASTFOODNUTRITION.ORG
- WWW.CALORIES.INFO



السعرات الحرارية	الكمية/الحجم/الوزن	الطعام
150	قطعة واحدة 50 غرام	الخبز بالثوم Garlic bread
200	قطعة واحدة 67 غرام	الخبز بالثوم و الجبنة Garlic bread & cheese
البيتزا و أنواعها / حجم وسط / شريحة واحدة		
280	104 غرام	بيتزا مارجاريتا Cheese only
290	102 غرام	بيتزا بابيروني Pepperoni
320	127 غرام	بيتزا سوبريم Supreme
340	139 غرام	بيتزا سوبر سوبريم Super Supreme
280	124 غرام	دجاج سوبريم Chicken Supreme
360	123 غرام	بيتزا لحمة Meat lovers
270	119 غرام	بيتزا خضار Veggie lovers
بيتزا محشوة الاطراف / حجم وسط / شريحة واحدة		
360	149 غرام	بيتزا مارجاريتا Cheese only
370	147 غرام	بيتزا بابيروني Pepperoni
400	178 غرام	بيتزا سوبريم Supreme
440	190 غرام	بيتزا سوبر سوبريم Super Supreme
380	174 غرام	دجاج سوبريم Chicken Supreme
450	169 غرام	بيتزا لحمة Meat lovers
360	172 غرام	بيتزا خضار Veggie lovers

- [WWW.FASTFOODNUTRTION.ORG](http://WWW.FASTFOODNUTRTION.ORG)
- [WWW.CALORIES.INFO](http://WWW.CALORIES.INFO)

### References

- Stender, S., Dyerberg, J. & Astrup, A. Fast food: unfriendly and unhealthy. Int J Obes 31, 887-890 (2007).
- Sánchez-Villegas, A., Toledo, E., de Irala, J., Ruiz-Canela, M., Pla-Vidal, J., & Martínez-González, M. A. (2011). Fast-food and commercial baked goods consumption and the risk of depression. Public Health Nutrition, 15(03), 424.
- [WWW.FASTFOODNUTRTION.ORG](http://WWW.FASTFOODNUTRTION.ORG)
- [WWW.CALORIES.INFO](http://WWW.CALORIES.INFO)

# الشيبس ( رقائق البطاطا المقرمشة ) وتأثيره على صحة الجسم

رنين أبو صبيح: تخصص تغذية

## ما هو الشيبس:

هو رقائق تصنع عادة من البطاطا أو من مواد أخرى كالذرة، وتباع في أكياس بلاستيكية بعد إضافة الملح والمنكهات إليها، ويتم قليها بالزيوت النباتية المهدرجة عادة. يعتبر الشيبس من الأطعمة المفضلة عند العديد من الأطفال و الكبار نظراً لطعمه اللذيذ ونكهاته العديدة، كما و ان لسماع صوت «القرمشة» دوراً كبيراً بزيادة المتعة و التلذذ والادمان عليه.

## المواد المضافة في عملية تصنيع الشيبس:

هي جميع المواد التي لا تعتبر من المكونات الطبيعية للأغذية، وتضاف إليها في أي مرحلة من إنتاجها، وتضاف بغرض تحسين النكهة والصفات الحسية أو لإطالة فترة الصلاحية، ومنها:

تعمل هذه المواد على حفظ الطعام لفترات أطول دون تلف، ومن الأمثلة التقليدية لهذه المواد : السكر وملح الطعام والخل، كما أن لبعض المواد القدرة على منع أو تثبيط نشاط ونمو البكتيريا، وتعتمد في إضافتها إلى نوعية الطعام وطريقة تصنيعه .

تعمل هذه المواد على منع أو تأخير فترة التغيرات الكيميائية التي تحدث نتيجة تفاعل الأوكسجين مع الزيوت أو الدهون وكذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون . ويرمز لمضادات الأكسدة بالرمز (E) تتبعه الأرقام من 300 إلى 399. وفي الشبس تستخدم مضادات للأكسدة مثل ،(Butylated hydroxy toluene BHT) ، Butylated hydroxy anisole ((BHA

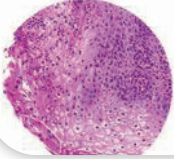
تستعمل هذه المواد الملونة الطبيعية منها أو المصنعة تستعمل بكثرة في صناعة الشيبس مثل ( المادة الملونة (E110)) ، فعندما يختفي اللون الطبيعي للمنتج الغذائي أثناء التحضير فإن مصانع الأغذية تضيف مادة ملونة، وغالبا ما تكون هذه المادة طبيعية، والمواد الملونة تجعل الطعام أكثر جاذبية وتزيد من إقبال المستهلك عليه. لكن قد تؤدي زيادة تناول هذه المواد إلى اعراض جانبية أو مشكلات صحية على الجسم سوف نقوم بتناولها لاحقا في هذا المقال.



# اضرار تناول الشببس:

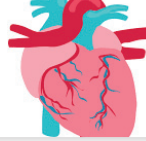
## زيادة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات

حيث يحتوي الشببس على مواد ضارة و مسرطنة مثل مادة الأكريلاميد التي أثبتت الدراسات أنها تزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء و الجلد.



## زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين:

حيث يحتوي على الدهون المتحولة (المهدرجة) والتي تزيد من مستويات الكوليسترول الضار وتعمل على خفض مستوى الكوليسترول النافع في الدم.



## زيادة الوزن والسمنة:

يحتوي الشببس على كمية كبيرة من السعرات حرارية و الدهون بسبب اعتماد أغلب المصانع على قلي البطاطا وعلى رقة الشريحة وذلك مما يزيد من السطح المعرض للقلي إلى مئات الأضعاف، وفي خارج أميركا قد تُستعمل زيوت لا يسمح باستعمالها للقلي داخل الولايات المتحدة الأمريكية لضررها.

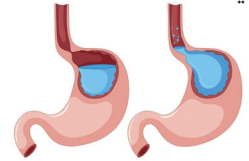
## الاصابة تسوس الأسنان

يعزى ذلك إلى نسبة السكريات والنشويات في الشببس التي تؤدي إلى زيادة نمو البكتيريا على سطح الاسنان.



## زيادة مشكلات الارتجاع المريئي وتهيج القولون

ويعزى ذلك إلى نسبة الدهون و التوابل المرتفعة في الشببس.



## ما هي كمية السعرات الحرارية في الشيبس؟

تختلف السعرات الحرارية من نوع لآخر، وتختلف حسب طريقة التحضير و النكهات المضافة، ويتم توفير أحجام مختلفة من الشيبس، فهناك الحجم الصغير و هناك الأكياس الكبيرة مثل الحجم العائلي وتلك تحتوي على أضعاف الكمية الموجودة في الحجم الصغير.

و تتراوح كمية السعرات الحرارية ما بين ال 70 ل 150 سعرة حرارية في العبوة الصغيرة . أما بالنسبة لكيس الشيبس الكبير فيحتوي على ما يقارب 1000-1200 سعرة حرارية.

## ما هي البدائل الصحية للشيبس

هناك بعض البدائل الصحية التي تستطيع تجهيزها في البيت وتناولها عوضاً عن الشيبس، و لكن يجب الانتباه للكميات المتناولة منها حيث تحتوي جميع هذه البدائل على السعرات الحرارية، و قد يؤدي استهلاكها بكميات كبيرة إلى زيادة الوزن، ومن هذه البدائل ما يلي:

### 1 شرائح البطاطا:

تعد شرائح البطاطا التي يتم تناولها في المنزل بديلاً صحياً عن تلك التي تباع في الخارج، وتعد من البدائل الصحية للشيبس ويسهل تحضيرها منزلياً عن طريق شويها بالفرن. ويمكن إضافة نكهات شهية إليها كتلك التي توجد في الشيبس مثل: التوابل، والأعشاب. ويُنصح أحياناً بالطريقة الألمانية التي تنصح بسلق البطاطا قبل قليها بعكس الطريقة الفرنسية المعروفة بالقلي

### 2 البوشار ( البشار ) :

يعد البوشار من البدائل الممتازة لرقائق البطاطا، فهي لذيذة ومقرمشة، أما عن السعرات الحرارية في البوشار في الوجبة الواحدة فهي أقل بكثير من السعرات الموجودة برقائق البطاطا، حيث تحتوي 3 اكواب 240 مل من البوشار المنزلي على 100 سعر حراري فقط بالإضافة إلى نسبة دهون قليلة.

تعد المكسرات المتنوعة أيضًا من الخيارات الصحية البديلة للشيبس، وما يميزها أنها تزود الجسم بالدهون الصحية بالإضافة إلى البروتين والألياف ومجموعة من العناصر الغذائية الهامة، لكن من المهم الحرص على التحكم في الكمية المتناولة. إليك أنواع من المكسرات تحتوي على 100 سعر حراري فقط يمكنك الحصول على إحداها كوجبة خفيفة: 8 حبات من الجوز، 10 حبات من الكاجو، 25 حبة من الفستق، 12 حبة من اللوز، 17 حبة من الفول السوداني، 11 حبة من البندق.

## الخطأ

يحظى الشيبس بشعبية كبيرة وهو يحتوي على كميات عالية من الدهون والنشويات والسعرات الحرارية الامر الذي يعمل على زيادة خطر الإصابة بزيادة الوزن و السمنة. كما و يعتبر وجبة فقيرة بالفيتامينات والمعادن ولا يقدم فوائد صحية للجسم. وهناك بدائل صحية للشيبس حيث يمكن إعداد رقائق البطاطا في الفرن واعداد البشار المنزلي وتناول القليل من المكسرات.

### References

- Cahill LE, Pan A, Chiuve SE, Sun Q, Willett WC, Hu FB, Rimm EB. Fried-food consumption and risk of type 2 diabetes and coronary artery disease: a prospective study in 2 cohorts of US women and men. Am J Clin Nutr. 2014 Aug;100(2):66775-.
- Kumar J, Das S, Teoh SL. Dietary Acrylamide and the Risks of Developing Cancer: Facts to Ponder. Front Nutr. 2018 Feb 28;5:14. doi: 10.3389/fnut.2018.00014
- Rinninella E, Cintoni M, Raoul P, Gasbarrini A, Mele MC. Food Additives, Gut Microbiota, and Irritable Bowel Syndrome: A Hidden Track. Int J Environ Res Public Health. 2020 Nov 27;17(23):8816.



# الأغذية الغنية بالألياف الغذائية

روان الحرباوي: تخصص تغذية

## ما هي الألياف؟

الألياف هي مادة مغذية موجودة في جميع النباتات. على عكس العديد من المواد المغذية الأخرى الموجودة في الأطعمة، الألياف لا يهضمها الجسم. بمعنى من المعاني، تمر الألياف عبر الجهاز الهضمي دون ان تتحلل. يوجد نوعان من الألياف: ألياف غير قابلة للذوبان وألياف قابلة للذوبان. وجميع الأطعمة التي تحتوي على الألياف تحتوي بعضاً من كل نوع. إن لتناول الألياف فوائد غذائية وآثاراً صحية إيجابية على الجسم منها: تقليل خطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة، تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات كما وتعمل على تعزيز عمل الجهاز الهضمي.



كمية  
الألياف  
الغذائية  
الموصى  
بها يومياً:

وفقاً لأكاديمية التغذية وعلم التغذية ، فإن الكمية اليومية الموصى بها من الألياف الغذائية في النظام الغذائي تحتوي على 2000 سعرة حرارية:

- 25 غرام يومياً للإناث البالغات.
  - 38 غرام يومياً للذكور البالغين.
- وبشكل عام، يجب أن يستهلك الشخص البالغ حوالي 14 غراماً من الألياف لكل 1000 سعر حراري.

### الأطعمة الغنية بالألياف

كمية الألياف الغذائية ( غرام)	الكمية	الغذاء
الحبوب الكاملة الغنية بالألياف الغذائية		
1.5	½ رغيف صغير	الخبز الأسمر
2	½ رغيف صغير	خبز النخالة
1.2	30 غرام	خبز الشوفان
4	½ كوب	الفريكه / البرغل
2.5	كوب	الشوفان سريع التحضير
4	كوب	الشوفان العادي
البقوليات الغنية بالألياف		
15.6	كوب	العدس المسلوق
8	كوب	العدس ( شوربة)
12.5	كوب	الحمص المسلوق
13	كوب	الفاصوليا البيضاء المطبوخة
الخضراوات الغنية بالألياف الغذائية		
4.3	كوب مطبوخ	السبانخ المطبوخ
3.6	كوب مقطع	الجزر

كمية الألياف الغذائية ( غرام)	الكمية	الغذاء
3.8	حبة متوسطة مقشرة	البطاطا الحلوة
3.3	كوب ملفوف نيء	الملفوف
2.8	كوب مطبوخ	الزهرة
3.0	كوب مطبوخ	الفاصوليا الخضراء
3.2	كوب مطبوخ	الباميا
1.5	حبة متوسطة	البندورة
الفواكه والحمضيات الغنية بالألياف		
5.5	حبة متوسطة	الإجاص
3.0	كوب	الفراولة
4.4	حبة متوسطة	التفاح
3.1	حبة متوسطة	الموز
2.0	3 حبات	المشمش
1.1	حبة متوسطة	الجوافة
4.0	حبة متوسطة	البرتقال
3.5	½ كوب	الرمان
1.0	حبة 12-10 متوسطة	العنب
2.0	كوب	البوملي
1.0	حبة متوسطة	التين المجفف
1.0	حبة تمر مجهول	التمر
0.5	حبة متوسطة	المشمش المجفف
البذور والمكسرات الغنية بالألياف		
3.0	20 حبة	اللوز
2.0	10 حبات	الجوز
2.8	ملعقة واحدة	بذور الكتان

• الكوب يساوي 240 مل.

# ماهي حقيقة العصائر وماهي أضرارها؟

روان الحرباوي: تخصص تغذية

## ما هو العصير؟

العصير هو السائل الناتج عن عصر الفاكهة أو خلطها، ويقسم العصير إلى قسمين:  
1. العصير الطبيعي : هو سائل مأخوذ من الفاكهة بشكل طبيعي عن طريق عصرها أو خلطها و يعتبر مصدرا فقيرا بالألياف الغذائية. كما لا يحتوي العصير على سكر صناعي، ولا على ملونات أو مواد حافظة أو نكهات صناعية، لكنه يحتوي على سكر الفاكهة الطبيعي ( الفركتوز).

2. العصير الصناعي: هو ايضا السائل المأخوذ من الفاكهة بشكل طبيعي عن طريق عصرها أو خلطها و يعتبر مصدرا فقيرا بالألياف الغذائية لكنه يحتوي على مواد حافظة لكي يتم تخزينه لفترة طويلة كما ويحتوي على ملونات ونكهات صناعية وسكر صناعي.

ويوجد في الأسواق عدة مسميات على عبوات العصائر فمنها العصير ومنها الشراب ومنها النكتار فما هو الفرق بينهم ؟

## الشراب:



هو سائل يحتوي على سكر ومنكهات طبيعية أو صناعية كما يحتوي على المواد الحافظة لزيادة مدة صلاحيته. وعلبة الشراب تحتوي على كمية كبيرة من الماء ونسب عالية من السكر الصناعي المضاف وتحتوي فقط على 10% من محتواها من الفاكهة.

## النكتار:

هو سائل يحتوي على 60% من مستخلص الفاكهة و 40% من الماء و يحتوي أيضا على السكر الصناعي المضاف بالإضافة إلى المواد الحافظة و المنكهة.

## هل شرب عصير الفاكهة صحي؟

لا يعتبر شرب عصير الفاكهة صحياً، لأن شرب العصير الطبيعي أقل فائدة من تناول الفاكهة بأكملها. وقد تميل إلى التفكير في أن عصير الفاكهة يأتي مباشرة من الفاكهة فهو مكافئ من الناحية التغذوية للفاكهة، ولكن هذا التفكير خاطئ لأنه عندما تستهلك حبة فاكهة كاملة، فأنت تستهلك اللب والقشرة، ويحتوي كل جزء من هذه الأجزاء على العديد من العناصر الغذائية مثل الألياف ومضادات الاكسدة والفيتامينات والمعادن بعكس شرب العصير.

كما يمكن أن يساعد صنع عصير الفاكهة في المنزل على الخلاط (بما في ذلك القشرة واللب) على زيادة محتوى الألياف في العصير، مع بقائها مصدراً فقيراً بالألياف الغذائية مقارنة بحبة الفاكهة. ولكن يتم فقد القيمة الغذائية للفيتامينات (حيث تحمي القشور والأغذية بشكل طبيعي الفيتامينات) وعندما يتعرض اللب

للهواء يتفاعل مع الأكسجين، مما يؤدي إلى خسارة الفيتامينات المضادة للأكسدة مثل فيتامين ج. وبالتالي فإن تناول ثمرة الفاكهة الكاملة أكثر فائدة من شرب عصير الفاكهة.

إن لتناول الألياف فوائد غذائية وآثاراً صحية إيجابية منها: تقليل خطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة، تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات ، وكما وتعمل على تعزيز عمل الجهاز الهضمي. ويجب أن يستهلك الشخص البالغ حوالي 14 غراماً من الألياف لكل 1000 سعر حراري يتناوله يوميا.

كما ويجب التفكير أيضاً في أن كوب العصير الطبيعي قد يحتوي على ما يعادل 2-3 حبات من الفاكهة على الأقل، وبالتالي يحتوي كوب العصير على سعرات حرارية وسكريات عالية مقارنة بتناول حبة واحدة من الفاكهة.

وبناء على توصيات منظمة الصحة العالمية يجب تقليل استهلاك السكر إلى أقل من 5-10% من السعرات الحرارية اليومية للشخص البالغ، وهذا يشمل السكر الصناعي والسكر الطبيعي المتوفر في العصائر الطبيعية.

## الأضرار الصحية لشرب العصائر

### 1 زيادة خطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة:

تحتوي العصائر حتى الطبيعية منها على نسبة مرتفعة من السكريات (سكر الفركتوز)، ما يزيد من استهلاك السعرات الحرارية وبالتالي يعمل على زيادة الوزن، فكوب واحد من عصير البرتقال الطازج يحتوي على 120 سعرة حرارية على الأقل، بينما ثمرة البرتقال الطازجة تحتوي على 60-70 سعرة حرارية.

وقد بينت الدراسات العلاقة الإيجابية بين زيادة استهلاك العصائر الطبيعية أو الصناعية وزيادة نسبة الإصابة بزيادة الوزن خصوصاً عند الأطفال. وقد عزت هذا التأثير إلى المحتوى المنخفض من الألياف في العصائر بشكل عام، وبالتالي عدم الشعور بالشبع، فمن المعروف أن الألياف الغذائية تلعب دوراً مهماً في تحفيز الشبع في الجسم عن طريق تنظيم إفراز الأنسولين بعد الوجبات. وبالتالي عند تناولك للعصير فإن إحساسك بالشبع يظل منخفضاً مما يسمح لك بتناول المزيد

من السعرات الحرارية التي تؤدي بالنهاية إلى زيادة الوزن. فمثلا عصير التفاح الطبيعي لا يحتوي إطلاقاً على الألياف ويحتوي على ما يقارب 30 غراماً من السكر لكل كوب (240 مل) مقارنة بحبة تفاح متوسطة والتي تحتوي على 5 غرام من الألياف تقريبا و15 غراماً من السكر الطبيعي فقط. وبشكل عام، يجب أن يستهلك الشخص البالغ حوالي 14 غراماً من الألياف لكل 1000 سعر حراري.

## 2 ارتفاع معدل السكر في الدم لمرضى السكري:

تعتبر العصائر من الاطعمة ذات مؤشر جلايسيمي مرتفع، و ذلك بسبب احتوائها على كميات عالية من السكر الطبيعي أو الصناعي، وافتقارها للألياف الغذائية، وبالتالي تعمل على رفع معدلات السكر في الدم.

## 3 زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين:

يسبب شرب العصائر زيادة في السعرات الحرارية اليومية المتناولة مما يسبب زيادة في الوزن على المدى البعيد، كما ويعمل على زيادة في الدهون الثلاثية وزيادة مقاومة هرمون الأنسولين، مما يزيد في معاملات الالتهاب في الجسم وهي من عوامل زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.

## 4 زيادة خطر الإصابة بمتلازمة الايض Metabolic syndrome:

بينت الدراسات زيادة في خطر الإصابة بمتلازمة الأيض (ارتفاع السكر في الدم وزيادة دهون محيط البطن و ارتفاع ضغط الدم و ارتفاع الكوليسترول و الدهون الثلاثية في الدم) عند الأشخاص الذين يستهلكون كميات تتجاوز 10% من مجمل السعرات الحرارية اليومية من السكر.

قد تعتقد أن العصائر الطبيعية أو الصناعية قد تكون خياراً صحياً عوضاً عن المشروبات الغازية، لكن يجب أن تعلم أن هذه العصائر تحتوي على نسب مرتفعة من السكر الذي يؤدي إلى زيادة نمو البكتيريا الضارة بالأسنان مما قد يسبب تسوسها.

## زيادة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان

تفتقر العصائر الطبيعية و الصناعية للألياف الغذائية التي يؤدي تناولها إلى تقليل فرص الإصابة بأنواع من السرطانات وخصوصا سرطان القولون و المستقيم، كما تحتوي بعض أنواع العصائر الصناعية على بعض المواد المضافة ( المنكهة و الملونة و الحافظة) التي تؤدي زيادة استهلاكها إلى زيادة خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطانات مثل سرطان المعدة و القولون.

## الخلاصة

يفتقر عصير الفاكهة للألياف و الفيتامينات الموجودة في ثمار الفاكهة الطازجة. و يسبب شرب العصائر الطبيعية و الصناعية زيادة في استهلاك السعرات الحرارية اليومية مما يسبب زيادة الوزن و السمنة و التي بدورها تؤدي إلى مشكلات صحية عديدة. كما و تساهم المواد المضافة في العصائر الصناعية في كثير من الامراض و المشكلات الصحية المختلفة.





## السعرات الحرارية في العصائر الطبيعية والصناعية



السعرات الحرارية (كيلوكالوري)	الكمية (كوب 240 مل)	العصائر
125-130	كوب	التوت الطبيعي
98	كوب	الجزر الطبيعي
120	كوب	التفاح الطبيعي
120	كوب	البرتقال الطبيعي
120	كوب	المشمش الطبيعي
220	كوب	المانجا الطبيعي
134	كوب	الخوخ الطبيعي
175	كوب	الجوافة الطبيعي
250-200	كوب	الكوكتيل
200	كوب	عصير الجلاب
260	كوب	عصير القمردين
180	كوب	التمر هندي
100	كوب	العرقسوس
200	كوب	الخروب

السعر الحراري : هو مصطلح فيزيائي، ويعرف بأنه مقدار الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة غرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة، ويرمز له بـ(Kcal أو CaL).

### References:

- Dreher M. L. (2018). Whole Fruits and Fruit Fiber Emerging Health Effects. *Nutrients*, 10(12), 1833.
- Pepin, A., Stanhope, K. L., & Imbeault, P. (2019). Are Fruit Juices Healthier Than Sugar-Sweetened Beverages? A Review. *Nutrients*, 11(5), 1006.
- Wojcicki JM, Heyman MB. Reducing childhood obesity by eliminating 100% fruit juice. *Am J Public Health*. 2012 Sep;102(9):16303-.
- Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care*. 2010 Nov;33(11):247783-.



# أضرار المشروبات الغازية على صحة الجسم

روان الحرباوي: تخصص تغذية

## ما هي المشروبات الغازية؟

المشروبات الغازية هي مشروبات صناعية يضاف إليها غاز ثاني أكسيد الكربون وعدة نكهات تعطيه الطعم المميز، الذي يختلف من نوع لآخر حسب النكهة المضافة، ومن أشهر أنواعها الكولا، المياه الفوارة، الشاي المثلج، وبعض أنواع العصائر الغازية.

## تاريخ المشروبات الغازية:

لقد صنعت المشروبات الغازية لأول مرة عام 1886م في مدينة اتلانتا الأمريكية، وفيما بعد انتشر هذا المشروب حول العالم.

إن استهلاك المشروبات الغازية يتزايد بشكل كبير بين الأطفال و البالغين دون استثناء، إلا أن لهذه المشروبات العديد من المضار الصحية على جسم الانسان، وسوف نستعرض في هذا المقال بشكل ملخص أنواع و مكونات المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة المختلفة بالإضافة إلى استعراض تأثيرها على صحة الجسم .

### المشروبات الغازية مثل (الببسي والكولا)

1

تتكون هذه المشروبات من المياه الغازية، ويتم إنتاج هذه المياه صناعيا (حيث يضغط غاز ثاني أكسيد الكربون في الماء ليكون المياه الكربونية، وهذه المياه تحتوي على غاز ثاني أكسيد الكربون، وهي السبب في خروج الغاز منها، وتكون الفقاعات الصغيرة فيه). كما ويحتوي على:

- السكر
- الكافيين
- النكهات: من أشهرها نكهة العصير الطبيعي أو نكهة الكولا.
- الألوان: مثل لون الكراميل لإضافة اللون لمنتجات الكولا.
- الأحماض: مثل حامض الستريك، وحامض الإسكوريك، وحامض الفسفوريك.
- مواد الرغوة: وتكون عبارة عن مستحلبات صناعية لتكوين الرغوة.
- المواد الحافظة: مثل حامض البنزويك.
- الأملاح: مثل الصوديوم البوتاسيوم .

### المياه الفوارة (الصودا):

2

تصنع المياه الفوارة عن طريق إضافة ثاني أكسيد الكربون إلى الماء تحت ضغط عالٍ. والنتيجة التي نحصل عليها هي ماء يحتوي على حامض الكربونيك . ودرجة حموضة المياه الفوارة أقل من المياه الغازية كما وأنها لا تحتوي على الكافيين وتحتوي على كمية سكر اقل من المياه الغازية.



يمكن تعريف مشروبات الطاقة على أنها عبارة عن مشروبات تشبه في تركيبها المشروبات الغازية إلى حد ما مع وجود بعض الإضافات الأخرى، مثل:

- كميات اكبر من السكر
- الكافيين، ومجموعة من المنبهات مثل الجينسنج والكارنتين...
- بعض الفيتامينات مثل: B2، B6، B12.

### القيمة الغذائية للمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة:

سوف نستعرض في البداية بعض انواع المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة المتوفرة ومكوناتها في الجدول رقم (1).

جدول (1): القيمة الغذائية لأنواع مختلفة من المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

النوع (250 مل)	الطاقة / كيلو كالوري	السكر (غرام)	الكافيين (غرام)	الصوديوم (ملغرام)
الببسي	107	27	25	5
الكولا	107	27	20	35
الفانتا	71	17	0	35
الميرندا	127	35	0	25
السيربايت	127	27.5	0	35
الشفن اب	110	27	0	32
مشروب الطاقه ريد بول	110	28	80	100
مشروب الطاقة ماونتين ديو	120	31.3	55	38
الببسي دايت	0	0	25	60

إن جميع المشروبات الغازية تعتبر ذات قيمة غذائية منخفضة، حيث أنها لا تحتوي على اي بروتينات أو دهون أو فيتامينات أو معادن، وإنما هي عبارة عن سائل يحتوي كميات كبيرة من السكريات الخالية من القيمة الغذائية.

ان خطر تناول مثل هذه المشروبات يكمن في أنها بدأت تحل محل الماء الحليب والألبان، الأمر الذي يمثل خطراً على الصحة وبالذات فئة صغار السن، حيث نلاحظ أن جميع الوجبات التي يتناولها الأطفال لا تخلو من المشروبات الغازية.

وبالإضافة إلى ذلك فالمشروبات الغازية ذات آثار وتفاعلات سيئة مع الأغذية الأخرى، وتسبب حرمان شاربها من الفائدة المرجوة عند تناول الاطعمة المفيدة معها. وإن أضرارها عديدة لذلك يفضل تجنبها للوقاية من آثارها السيئة على الصحة.

### طريقة تصنيع المشروبات الغازية في المصانع:

- أولاً: تنقية المياه، ليتم إزالة الشوائب، مثل الجسيمات العالقة، المواد العضوية والبكتيريا التي تدني مستوى الطعم واللون
- تعديل القلوية بإضافة الجير للوصول إلى مستوى الرقم الهيدروجيني المطلوب، ثم تتم عملية تصفية المياه، ثم يتم تعقيم الماء لقتل البكتيريا والمركبات العضوية التي قد تفسد طعم الماء أو لونه باستخدام الأشعة فوق البنفسجية.
- خلط المكونات، حيث يتم ضخ السكر المذاب ومركبات النكهة.
- إضافة الكربون بشكل عام إلى المنتج النهائي (كربنة المشروب)
- يتم التحكم في درجة حرارة السائل بعناية؛ لأن قابلية ذوبان ثاني أكسيد الكربون تزداد مع انخفاض درجة حرارة السائل. مع الأخذ بعين الاعتبار أن كمية ضغط ثاني أكسيد الكربون المستخدمة تعتمد على نوع المشروب الغازي.

### مكونات المشروبات الغازية:

#### السكريات البسيطة

1

تحتوي العلبة الواحدة من المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة على كمية كبيرة من السكر (30-50 غرام) في العبوة 250 مل للمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة أي ما يقارب 6-10 ملاعق من السكر مما يزيد من السرعات الحرارية المستهلكة يوميا، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

تحتوي المشروبات الغازية على حمض الفسفوريك وحمض السيتريك الذين يتحدان مع عنصر الكالسيوم الموجود في الغذاء الذي يتناوله الإنسان في نفس وقت تناول المشروب الغازي، مما يؤدي إلى تقليل امتصاص الكالسيوم. وهذا يمكن أن يسبب نقصاً في كمية الكالسيوم التي تصل إلى الدم وبالتالي إلى العظام، ويعتبر عنصر الكالسيوم عنصراً أساسياً في بناء العظم خاصة في سن الطفولة والمراهقة وبالنسبة للبالغين يسبب الإصابة بترقق العظام وهشاشتها.

تسبب الغازات مشكلات واضطرابات في الجهاز الهضمي، فعلى عكس المعروف بين الناس أن المشروبات الغازية تساعد على الهضم، فالمشروبات الغازية ليس لها أي تأثير يساعد في عملية الهضم.

تحتوي العبوة الواحدة من المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة على 20-80 ملليغرام من الكافيين، والحد المسموح به يومياً هو 300 ملليغرام كحد أقصى. ويسبب زيادة تناول الكافيين الأرق وتسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

#### المخاطر الصحية لتناول المشروبات الغازية:

تناولت العديد من الدراسات الآثار الصحية السلبية لتناول المشروبات الغازية. وبينت هذه الدراسات أن تناول المشروبات الغازية بشكل منتظم يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمتلازمة الأيض (رفع مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة السكر في الدم زيادة محيط الخصر) كما ويزيد فرص الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

إن المشكلة الأساسية تكمن في أن استهلاك المشروبات الغازية يرتفع بين جميع الفئات العمرية في جميع أنحاء العالم، ويحل مكان شرب الماء أو الحليب والالبان. حيث تحتوي العبوة الواحدة منها على كمية كبيرة من السكر (ما يقارب 6-10 ملاعق) مما يزيد من السعرات الحرارية المستهلكة يوميا الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة. ويرافق عادة تناول المشروبات الغازية تناول اطعمة أخرى ذات سعرات حرارية عالية مثل الوجبات الجاهزة أو الشيبس أو الحلويات، مما ينعكس بشكل سلبي على الوزن والصحة أيضا.

أوضحت عدة دراسات العلاقة بين استهلاك الأنواع المتنوعة من المشروبات الغازية وخطر الإصابة بهشاشة العظام. ووجدت الدراسات أن معدل كثافة العظم عند النساء اللاتي يتناولن مشروبات غازية مطعمة بالكولا مرة واحدة يوميا على الأقل كان أقل من الحد الطبيعي. وقد وجدت الدراسات نتائج مشابهة للمشروبات الغازية المطعمة بالكولا الدايت. وقد يعزى ذلك التأثير إلى مادة الكافيين وحمض الفوسفوريك الموجودين في المشروبات الغازية الذين يؤثران في امتصاص الكالسيوم بشكل عكسي.

تحتوي العبوة الواحدة من المشروبات الغازية المحلاة على كمية عالية من السكريات سريعة الامتصاص، مما يرفع معدل السكر في الدم بشكل سريع وهذا بدوره يؤثر سلبا في مستوى السكر في الدم عند الأشخاص المصابين بمرض السكري.

اما بالنسبة للأشخاص غير المصابين بمرض السكري، فإن تناول المشروبات الغازية المحلاة يزيد من السعرات الحرارية المتناولة يوميا، مما يسبب زيادة في الوزن تعتبر عاملاً من عوامل خطر للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.



## زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب:

4

ان تناول المشروبات الغازية بشكل منتظم يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمتلازمة الأيض، بما في ذلك زيادة الوزن، ورفع مستويات الدهون في الدم وزيادة محيط الخصر وارتفاع نسبة السكر في الدم، مما يرفع من خطر التعرض لأمراض القلب والشرايين والسكتات الدماغية.

## الإصابة بمرض الكبد الدهني:

5

بينت بعض الدراسات وجود رابط ما بين زيادة استهلاك المشروبات الغازية، وزيادة نسبة الدهون على الكبد، حيث ان السكريات العالية الموجودة في المشروبات الغازية تزيد من ارتفاع الدهون الثلاثية في الدم وتزيد من تراكم الدهون الحشوية.

## المشروبات الغازية الدايت / اللايت

تشابه مكونات المشروبات الغازية الدايت مع المشروبات الغازية المحلاة، إلا أنه تم استبدال السكر بالمشروبات الدايت بمحليات اصطناعية وبالتالي لا تحتوي على سعرات حرارية.

ربما يعتقد البعض ان المشروبات الخالية من السكر هي صحية لأولئك الذين يعانون من زيادة الوزن او السمنة أو لأولئك المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، لكن ووفقا للدراسات العلمية فإن الاستهلاك اليومي (عبوة أو أكثر باليوم على الأقل) للمشروبات الغازية الخالية من السكر يزيد خطر الإصابة بمتلازمة الايض (كزيادة محيط الخصر وارتفاع سكر الدم الصباحي) بنسبه 36%، كما يزيد خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني بنسبه 67% أيضا مقارنة بأولئك الذين لا يتناولون هذه المشروبات.

كما أن المشروبات الغازية الدايت تحتوي على نسبة املاح الصوديوم بنسبة اعلى بكثير من المشروبات الغازية المحلاة، حيث تحتوي العبوة الواحدة (250 مل) من المشروبات الغازية الدايت على 100 ملغرام صوديوم مقارنة بمتوسط 5ملغرام صوديوم للمشروبات الغازية المحلاة مما يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم.

## الخلاصة

ننصح بالابتعاد عن شرب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة المحلاة أو الخالية من السكر وذلك لأثارها السلبية على صحة الجسم، و ننصح بشرب الماء و الحليب ومشتقات الالبان.

### References

- Ruanpeng D, Thongprayoon C, Cheungpasitporn W, Harindhanavudhi T. Sugar and artificially sweetened beverages linked to obesity: a systematic review and meta-analysis. QJM. 2017 Aug 1;110(8):513520-.
- Nettleton JA, Lutsey PL, Wang Y, Lima JA, Michos ED, Jacobs DR Jr. Diet soda intake and risk of incident metabolic syndrome and type 2 diabetes in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). Diabetes Care. 2009 Apr;32(4):68894-.
- Tucker KL, Morita K, Qiao N, Hannan MT, Cupples LA, Kiel DP. Colas, but not other carbonated beverages, are associated with low bone mineral density in older women: The Framingham Osteoporosis Study. Am J Clin Nutr. 2006 Oct;84(4):93642-.



# ماذا تعرف عن الشوكولاتة وما هو تأثيرها على الجسم؟

رئين أبو صبيح: تخصص تغذية

## ما هي الشوكولاتة؟

تعتبر الشوكولاتة من الاغذية المتنوعة في الشكل والمذاق والتي تدخل في صناعة العديد من الحلويات وتعتبر عشقاً عند الكبار والصغار. تتكون الشوكولاتة من عدة عناصر أهمها الكاكاو، وقد اكتشفت الشوكولاتة لأول مرة في قارة أمريكا الجنوبيّة، وذلك نتيجة انتشار شجر الكاكاو في تلك المنطقة.

## ما الفرق بين الكاكاو والشوكولاتة؟

في الحقيقة إن الكاكاو هو المهم، حيث أن نبتة الكاكاو وبذورها تملك فوائد صحية متعددة وقد استخدمت منذ قديم الزمان في العلاج وفي تخفيف الآلام. إن الكاكاو بصورته الطبيعية مفيد، ولكن ألواح الشوكولاتة التي تباع بالأسواق لا تتمتع بنفس الفائدة لان ألواح الشوكولاتة تحتوي على نسبة من الكاكا الذي تم خلطه بالسكر والزبدة، لذلك فنتائج الإكثار من تناولها مساوية تماما لنتائج تناول أي منتج سكري آخر.

و تختلف نسبة الكاكاو باختلاف لون ألواح الشوكولاتة التي تقسم عادة لثلاثة أنواع:

- الشوكولاتة البيضاء: هي التي لا تحتوي على الكاكاو إطلاقاً.
- الشوكولاتة بالحليب: هي التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكاكاو المخلوط مع الحليب.
- الشوكولاتة الداكنة: هي التي تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو.

و كلما انخفضت نسبة الكاكاو أدى ذلك لزيادة نسبة السكر ومشتقات الحليب.

### عمليات ومراحل تصنيع الشوكولاتة:

1. تنظيف بذور الكاكاو جيداً من أي شوائب أو غبار عن طريق الغربال الكهربائي.
2. تحميص بذور الكاكاو، حيث يتم تجفيف البذور ليصبح وزنها خفيفاً وقوامها هشاً ويمكن بسهولة طحنها، كما أن هذه الخطوة تعمل على إظهار النكهة اللذيذة للكاكاو وذلك نتيجة تأثرها بالحرارة.
3. طحن وتنعيم البذور المحمصة وذلك عن طريق أجهزة أسطوانية الشكل تحول البذور المجففة والمحمصة إلى عجينة قوامها لزج.
4. فصل الكاكاو عن الزبدة حيث يتم إضافة فحمت البوتاسيوم وكمية صغيرة من حمض الستريك على جهاز تصل درجة حرارته إلى ثمانين درجة مئوية، ومع التقليب المستمر ليبدأ الفصل بين الزبدة والكاكاو، ويوضعان على جهاز المكبس الهيدروليكي لتفصل الزبدة تماماً عن الكاكاو.
5. بعد ذلك يتم إضافة السكر إلى حبات أو أقراص الكاكاو لتعديل المذاق المر في الشوكولاتة، ومن ثم إضافة الحليب وبعض من زبدة الكاكاو، وخفقهما جيداً لتجانس المكونات مع بعضها البعض.
6. بعد ذلك يتم صب الشوكولاتة بقوالب خاصة ويتم تمريرها على ألواح لتبريدها. تعبأ ألواح الشوكولاتة بعد إزالتها من القوالب عن طريق أجهزة الاهتزاز وإرسالها إلى جهاز لتغليفها وتعبئتها بأماكن خاصة.

### كيف تختار الشوكولاتة؟

يفضل اختيار الواح الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على أقل عدد من الإضافات، وعلى نسبة أعلى من الكاكاو. ويجب الانتباه أيضاً إلى نسبة السكر المضافة، فمن النادر أن تجد علامة تجارية لا تضيف السكر إلى ألواح الشوكولاتة الداكنة نظراً لمرارتها ولخلق توازن في الطعم، فكلما ازدادت نسبة الكاكاو باللوح وانخفضت نسبة السكر دلّ ذلك على أن لوح الشوكولاتة الداكنة أفضل. كما يجب الانتباه إلى إدراج الحليب في ملصق المكونات، فالشوكولاتة الداكنة عالية الجودة لا ينبغي أن يدخل الحليب إطلاقاً في تكوينها.

## بعض المشكلات الصحية التي قد ترتبط باستهلاك الشوكولاتة:

- **زيادة الوزن والسمنة:** تجدر الإشارة إلى أن محتوى الشوكولاتة من الكاكاو لا يعد ضاراً، وإنما يتمثل الضرر الأكبر للشوكولاتة في المواد المضافة وخاصة السكر والدهون، والتي يمكن أن تسبب زيادة الوزن؛ حيث إنّها تزود الجسم بما يعرف بالسعرات الحرارية الفارغة (أي أنها تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية، ولكنها لا تحتوي على العناصر الغذائية الأساسية والمهمة لصحة الجسم).
- **الحساسية:** إن حساسية الكاكاو تعد نادرة الحدوث، وقد يسبب تناولها لمن يعانون من الحساسية ظهور بعض الأعراض مثل ضيق التنفس، انتفاخ في الشفتين، أو اللسان، أو الحلق. كما يمكن أن يحدث ردّ فعل تحسسي تجاه المكونات التي تحتويها الشوكولاتة، وليس بسبب الكاكاو؛ مثل: المكسرات، أو الحليب ومشتقاته.
- يمكن أن يعاني بعض الأشخاص من حالة تسمى عدم تحمّل الشوكولاتة (intolerance)، وهي تختلف عن الحساسية تجاه بذور الكاكاو، ويستطيع الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة تناول الشوكولاتة بكميات قليلة، إلا أن الإكثار منها قد يسبب ظهور بعض الأعراض لديهم، ومن هذه الأعراض: الإمساك، الانتفاخ أو الغازات، ظهور الطفح الجلدي، الصداع، اضطراب في المعدة.
- **الإدمان:** يمكن لتناول الشوكولاتة أن يحفز إفراز السيروتونين في الدماغ، الذي يسبّب الشعور بالسعادة، ويعتقد البعض أن من الممكن أن يسبب الإدمان على تناول الشوكولاتة.
- **العصبية والارق:** تحتوي منتجات الشوكولاتة على كميات متفاوتة من الكافيين لزيادة الشعور بالطاقة في الجسم عند تناولها، وقد يسبب استهلاك كميات زائدة من الكافيين ظهور بعض الآثار الجانبية؛ مثل: العصبية، والأرق، وزيادة سرعة نبضات القلب، وزيادة التبول.
- **ارتخاء المريء:** تشير أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية إلى أنّ هناك رابطاً بين تناول الشوكولاتة وارتجاع المريء؛ حيث إن الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الدهون؛ كالشوكولاتة تبطئ معدل إفراغ المعدة، كما أنّها تسبّب حدوث ارتخاء في العضلة العاصرة الموجودة أسفل المريء، وتعد هذه العضلة مسؤولة عن منع ارتداد محتوى المعدة إلى المريء، ولذلك فإنّ ارتخاءها يؤدي إلى السماح بارتداد أحماض المعدة إلى المريء، وبالتالي إحداث ضرر كبير لأنسجة المريء بسبب التعرّض للأحماض لفترات طويلة.



- تسوس الأسنان: تعد الأطعمة والمشروبات السكرية؛ كالشوكولاتة من المسببات الرئيسية المؤدية لحدوث تسوّس الأسنان؛ وذلك لاحتوائها على السكر، والذي يتحلل من قبل البكتيريا الموجودة في الفم، ويؤدي ذلك إلى إنتاج حمض يسبب إذابة سطح الأسنان، وهي المرحلة الأولى من مراحل حدوث تسوّس الأسنان.

## الخلاصة

الاستمتاع بمذاق الشوكولاتة يجب ألا يُغلف بالجهل أو الأكاذيب، ويجب أن تكون واعياً لما يضر أو ينفع مهما كان مذاقه. بالتأكيد إنه يوجد الكثير من فوائد الشوكولاتة ولكن أيضا يوجد لها أضرار. فإن الشوكولاتة الداكنة تحتوي على الفوائد الصحية، ص ويرجع ذلك إلى المواد المضادة للأكسدة التي توجد في الكاكاو ولكن تناول كميات كبيرة من الشوكولاتة يضر أكثر مما ينفع.

## القيمة الغذائية للشوكولاتة

ما بين أضرار الشوكولاتة وفوائدها ولذة طعمها قد يقح المرء في حيرة من أمره، ، يوضح الجدول الآتي القيمة الغذائية للوح من الشوكولاتة.

قيم وسطية لمكونات الشوكولاتة (لكل 100 غم)				
النوع	سكر	زبدة الكاكاو	كتلة الكاكاو	حليب مجفّف
شوكولاتة داكنة	47 غم	5 غم	48 غم	-
شوكولاتة بالحليب	48 غم	18 غم	12 غم	22 غم
شوكولاتة بيضاء	46 غم	28 غم	-	26 غم

السعرات الحرارية لأنواع مختلفة من الشوكولاتة

السعرات الحرارية (كيلوكالوري)	الحجم	نوع الشوكولاته
240	كيس صغير 48 غم	M&Ms Choco إم آند إمز بالشوكولاته
250	كيس صغير 49 غم	M&Ms peanut إم آند إمز بالفول السوداني
220	قطع 40 غم 6	أوريو شوكولاته كاندي Oreo Chocolate بار Candy Bar
221	حبة 9 غم 1	إيرو Aero
195	1 كيس 36 غم	أيرو ببلز Aero Bubbles
139	1 حبة 28.5 غم	باونتي Bounty
141	1 حبة 28.5 غم	Bounty باونتي شوكولاته سوداء
111	1 أصبع 21.2 غم	تايم آوت Time Out
137	1 حبة 28.5 غم	تشوكوبرنس Choco Prince
184	1 حبة 35 غم	توبليرون Toblerone
115	1 حبة 21.5 غم	تويريل Twirl
99	Fun Size حجم صغير 1 02 غم	تويكس Twix
124	1 اصبع 25 غم	
63	1 حبة 10 غم	رفييلو Raffaello
93	17 حبة	سمارتيز Smarties
101	حبة 22 غم 1	سناك Snack
80	Fun حجم صغير غم Size 17	سنيكرز Snickers
245	حجم كبير 48 غم	--
230	حجم كبير 49.9 غم	سنيكرز باللوز Snickers Almond



السعر الحرارية (كيلو كالوري)	الحجم	نوع الشوكولاته
204	حبة 40غم 1	--
73	حبة 12.7غم 1	فيريرو روشيه Ferrero Rocher
171	حبة 32غم 1	فليك Flake
240	حبة 45غم 1	كادبوري بالحليب Cadbury Dairy Milk
120	حبة 22.5غم 2 / 1	كادبوري بالحليب ببلي Cadbury Dairy Milk bubbly
84	3 قطع 15غم	كادبوري بالحليب مع بسكوت أوريو Cadbury Dairy Milk with Oreos
184	4 قطع 33.3غم	كادبوري بالحليب مع توفى Cadbury Dairy Milk Toffee Whole nut
212	4 أصابع 41.5غم	Kit Kat كت كات
70	2 أصبع 13.3غم	--
106	2 أصبع 20.5غم	--
122	2 أصبع 23غم	Kit Kat Hazelnut كت كات بالبندق
229	4 أصابع 45غم	Kit Kat كت كات بالشوكولاته السوداء
242	1 حبة 46غم	Kit Kat Chunky كت كات تشنكي
247	1 حبة 52.5غم	Kit Kat Chunky كت كات تشنكي كراميل Caramels
240	2 أصبع 43غم	Kinder Bueno كيندر بوينو
110	1 بيضة 20غم	Kinder Surprise كيندر سيربرايز
70	1 حجم صغير 12.6غم	Kinder Chocolate كيندر شوكولاته
201	1 حبة 38غم	Loacker Gardena لواكر ، جاردينا، بندق Hazelnut
200	1 حبة 38غم	Loacker Gardena لواكر ، جاردينا، شوكولاته Chocolate

السعرات الحرارية (كيلوكالوري)	الحجم	نوع الشوكولاته
126	1 حبة 25غم	لواكر، ساندويش، حليب وفانيليا
473	1 حبة 87غم	لواكر، شوكولاته بالحليب Locker Milk
483	1 حبة 87غم	Locker White Chocolate لواكر ، شوكولاته بيضاء
142	1 حبة 30غم	Lion ليون
198	1 حبة 42غم	--
204	1 حبة 42غم	Lion White ليون بالشوكولاته البيضاء
197	1 حبة 40غم	Lion Peanut ليون بالفول السوداني
43	1 حبة 8.5غم	Mackintosh ماكنتوش
69	1 حبة 12.5غم	Milky Bar ميلكي بار
69	1 حبة حجم صغير 15.5غم	Milky Way ميلكي وي
96	1 حبة 21.5غم	--
100	1 ملعقة طعام 19غم	Nutella نوتيليا

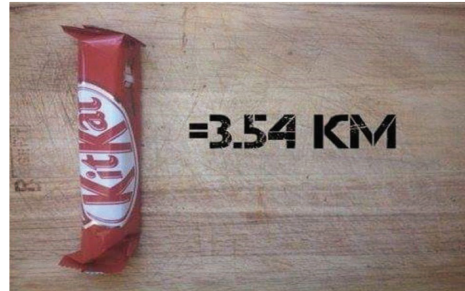
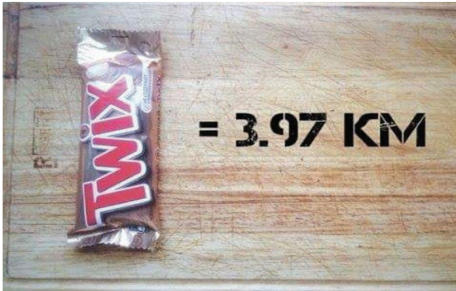
السعر الحراري : هو مصطلح فيزيائي، ويعرف بأنه مقدار الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة غرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة، ويرمز له ب(Kcal أو Cal).

## References

- Stacy Simon (2020-6-), «Is Chocolate Good for You?», www.cancer.org,
- Verna R. The history and science of chocolate. Malays J Pathol. 2013 Dec;35(2):11121-.
- "Which foods cause tooth decay?», www.nhs.uk, 72019-8-.
- Latif, R (march 2013). «Chocolate/cocoa and human health: a review». Neth J Med. 71 (2): 63–8.
- Buitrago-Lopez, A.; Sanderson, J.; Johnson, L.; Warnakula, S.; Wood, A.; Di Angelantonio, E.; Franco, O. H. (2011). «Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: Systematic review and meta-analysis». BMJ. 343: d4488.



بعض أنواع الشوكولاتة والمسافات التي  
يجب مشيها بالكيلومتر لحرق السعرات  
الحرارية الموجودة في حبة واحدة منها



# مفاهيم غذائية خاطئة

هناك معتقدات خاطئة فيما يتعلق بتغذية السكرين والبدناء وأكثرها تداولاً واهتماماً وتأثيراً هي:

**أولاً: المعتقد الخاطئ؛ الإفراط في تناول السكر يسبب مرض السكري.**

**الحقيقة:**

1. إن جسم الإنسان يحول جميع الكربوهيدرات في الطعام الذي نتناوله إلى جلوكوز.
2. سبب السكري من النوع الأول هو عدم إفراز البنكرياس للأنسولين.
3. سبب السكري من النوع الثاني عجز البنكرياس عن تقديم ما يكفي من الأنسولين.

**ثانياً: المعتقد الخاطئ؛ هنالك الكثير من القواعد التي يجب إتباعها للحمية**

**الحقيقة:**

هنالك قاعدتان فقط لضبط الوزن:

- كل أقل إن كنت تعاني من الوزن المرتفع.
- كل أكثر إن كنت تعاني من الوزن المنخفض.

**ثالثاً: المعتقد الخاطئ؛ الكربوهيدرات سيئة للسكريين.**

**الحقيقة:**

- الكربوهيدرات هي العنصر الأساسي لأي حمية صحية للسكريين.
- تحتوي الأغذية الغنية بالكربوهيدرات على العديد من المواد المغذية الضرورية، بما في ذلك الفيتامينات و المعادن والألياف.

**رابعاً: المعتقد الخاطيء؛ البروتينات أفضل من الكربوهيدرات للسكريين.**

#### **الحقيقة:**

- كثرة تناول البروتينات قد يؤدي إلى مشكلات صحية لدى السكريين.
- حيث تحتوي اللحوم الحمراء على نسبة من الدهون المشبعة الضارة، وكذلك تزيد من استقلاب حامض اليوريك، ولذلك يجب أن لا يزيد مجموع البروتينات التي تتناولها عن 15% - 20% من مجموع السعرات الحرارية المخصصة لكل يوم.

**خامساً: المعتقد الخاطيء؛ يمكن تعديل جرعة دواء السكري لتناسب مع الأكل مهما كان كثيراً.**

#### **الحقيقة:**

- إن كنت تستعمل الأنسولين لعلاج السكري سوف تتعلم كيف تعدل جرعة الأنسولين لكي تناسب مع ما تأكله، ولكن ذلك لا يعني انك تستطيع أكل ما تريد وبالكميات التي تريدها.
- إذا كنت تأخذ نوعاً آخر فإنك لا تستطيع أن تعدل جرعة الدواء بناء على ما قد تأكله، بل يجب أن تتقيد بوصفة الطبيب بغض النظر عن ما قد أكلته.

**سادساً: المعتقد الخاطيء؛ يجب الابتعاد عن طعامك المفضل عند اتباعك للحمية.**

#### **الحقيقة:**

- لا يوجد سبب لكي تبتعد عن طعامك المفضل فمن الممكن أن:
1. تغير طريقه تحضيره .
  2. تناول حصص أصغر من هذا الطعام.
  3. تناول هذا النوع من الطعام كمكافأة لإتباع الحمية بالشكل الصحيح.

**سابعاً: المعتقد الخاطيء؛ يجب الابتعاد عن الحلويات إن كنت تعاني من السكري.**

### الحقيقة:

- ليس صحيحاً، فمن الممكن أن تتبع العديد من الحميات الصحية التي تحتوي على الحلويات وإليك بعض الأمثلة:
- قلل من حصة الحلويات التي تتناولها.
- تناول الحلويات من الطعام كمكافأة لإتباع الحمية بالشكل الصحيح.
- استعض بنوع آخر من التحلية فبدلاً من البوظة والكعك المحلى تناول اللبن أو الحليب والفاكهة.

**ثامناً: المعتقد الخاطيء؛ يجب ان تتناول وجبات خاصة بالسكريين.**

### الحقيقة:

في الحقيقة لا يوجد ما يسمى بحمية خاصة للسكريين ويجب على السكريين وغيرهم تناول الطعام الصحي باعتدال وتوازن.

**تاسعاً: المعتقد الخاطيء؛ أفضل الطعام للسكريين هو طعام الحميات.**

### الحقيقة:

لا يمكن الحكم على أي نوع من الطعام الملصق عليه "طعام للحميات" بأنه الأفضل للسكريين، بل قد يكون تم استبدال السكر بمحلي صناعي في هذا الطعام وبقية كمية الدهون والمواد الملونة الصناعية هي نفسها في ذلك الطعام، بل وقد يحتوي هذا الطعام على سعرات حرارية أكثر. وأحياناً يتم استبدال السكر بمادة الفركتوز (سكر الفواكه) والذي تؤدي زيادة تناوله إلى ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية في الدم ولهذا يجب الانتباه لهذا الأمر.

وأخيراً فإن من الممكن شراء طعام صحي بسعر أقل من أي متجر أو إعداد وجبات صحية في المنزل.



## عاشراً: اليوم الحر خلال الأسبوع

### الحقيقة

عند اتباع الكثير من الأنظمة الغذائية الخاصة بالتخلص من الوزن الزائد، يكون هناك عادة يوم مفتوح «اليوم الحر» خصوصاً بعد الالتزام بالنظام الغذائي في جميع أيام الأسبوع و انتظار اليوم المفتوح في نهاية الأسبوع.

أن اليوم المفتوح هو اليوم الذى ينتظره الكثيرون أثناء الالتزام ببعض الأنظمة الغذائية الصعبة والتي يواجهون بها بعض الحرمان، ويقوم الشخص في ذلك اليوم بتناول الأطعمة السريعة والمشروبات الغازية والحلويات بكثرة. أن هذا اليوم يساعد في عدم ثبات الوزن، ويساعد على زيادة نسبة حرق الدهون، ولكن هذا اليوم يصبح من أهم أسباب زيادة الوزن، لأن الأشخاص يقومون بتناول الكثير من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية التي من الصعب على الجسم حرقها، بعد أن اعتاد على نظام صحى، ولهذا يقوم الجسم باختزان الباقي ويكون ذلك السبب في زيادة الوزن.





# نصائح غذائية مهمة

## أولاً: تناول ثلاث وجبات رئيسية :

يظن البعض أن تجنب الإفطار وسيلة جيدة لتخفيف الوزن و الاعتماد على وجبة الغداء فقط، وهو تفكير خاطئ تماماً، اذا لم تتناول فطورك بعد عدة ساعات من الجوع الليلي فإن الجسم سيعتبر نفسه فى مواجهة مجاعة، وبالتالي سيخفض من معدل التمثيل الغذائى للحفاظ على دهون الجسم.

ركز على ما تأكله، ولا تأكل الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية العالية. استخدم البدائل كأن تشرب اللبن أو الحليب والفاكهة بدلا من الحلويات أو البسكويت. اشرب الماء بدلاً من العصائر و المشروبات الغازية.

## ثانياً: الاكل ببطء:

- كلما أكلت بسرعة، تناولت مزيداً من الطعام وهو ما يعني أنك تجعل معدتك تعتاد على كمية أكبر من الطعام .
- بطئ من معدل أكلك و استخدم أطباقاً أصغر حجماً و ابدأ وجبتك بصحن خضار أو سلطة بدون زيوت.

## ثالثاً: عدم تناول الطعام وقت مشاهدة التلفاز

أن التعود على تناول وجباتك أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر قد يوقعك فى فخ الأكل بلا وعى، مما يؤدي إلى تناول كمية أكبر من الطعام، و التسبب فى زيادة الوزن. لذلك لابد أن يكون لأكلك مواعيد ووقت ومكان للأكل، وبالتالي تأكل بوعى وبكميات أقل، أحيانا كثيرة لا تدرك كم الأكل الذى تناولته عندما يكون عقلك شارداً فى مكان آخر.

### رابعاً: تحديد كمية الطعام المتناول:

استخدم أطباقاً أصغر حجماً، إن في استخدام أطباق ذات أحجام صغيرة خدعة للمخ للشعور بالشبع بعد تناول كميات صغيرة من الطعام، لأن هذه الأطباق تمتلئ بكميات صغيرة من الطعام الأمر الذي يجعلك تشعر بأن الصحن ممتلئ و كمية الطعام أكثر.

و استخدم الأطباق التي تبرز كمية الطعام الموجودة فيها مثل الاطباق الزاهية الألوان او الأطباق بيضاء اللون.

استخدم في البداية الأطباق المقسمة حيث تكون مقسمة إلى ثلاثة أو أربعة أقسام وهى مفيدة للغاية حيث تتمكن من التحكم بكميات وأنواع الطعام , فعلى سبيل المثال نضع البروتين فى قسم , والخضروات فى قسم , والكربوهيدرات فى قسم , والقسم الأخير مثلاً للفاكهة , ومع مرور الوقت نجد أنفسنا نتقن اختيار الكميات المناسبة من الطعام.

### خامساً: الحرص على شرب الماء

إن شرب الماء بانتظام خلال اليوم يساعدك على خسارة وزنك، لأن تناول الماء قبل الوجبات يساعدك على التحكم فى شهيتك أثناء الأكل، و أن تناولك للأغذية التى تحتوى على نسبة كبيرة من الماء و الألياف مثل الخضروات والفاكهة تجعلك تشعر بالامتلاء سريعاً، مما يجعلك تأكل أقل(لذلك ننصح بتناول طبق السلطة فى بداية الوجبة).

و يجب شرب الماء بدلاً من العصائر و المشروبات الغازية وذلك لتجنب تناول السعرات الحرارية العالية.

### سادساً: الحذر عند تناول الطعام من البوفية:

ان تناول الطعام فى المناسبات الاجتماعية التى تحتوى على بوفية للطعام يجعلك تقع فى فخ تناول الكثير من السعرات الحرارية حتى قبل البدء بتناول الطبق الرئيسي، فتوفر الكثير من المقبلات التى تحمل المائدة ألواناً منها متنوعة كثيرة ومشهية و تحتوى على الدهون العالية، يجعلك تتناول كمية من السعرات الحرارية قبل الطبق الرئيسي الذى يحتوى هو ايضا على سعرات حرارية عالية فى اغلب الاحيان.

إضافة إلى وجود الحلويات بأنواع وأشكال مختلفة فى نهاية البوفية. لذلك يفضل أن تختار ما تحبه بالفعل و بكميات مناسبة و لا تذهب و انت خاوي المعدة و تتعامل مع المقبلات تعاملتك مع الوجبة الرئيسية.

## سابعاً: تجنب الملابس الواسعة:

لا شك أن الملابس الواسعة مريحة، لكنها فى المقابل تغطى ترهلات جسدك وتنسيك كيف وصل شكلك ومعدل بروز جسمك الحالى! هذا قد يجعلك أقل حذراً فيما يخص لياقتك وشكلك وبالتالى يؤثر فى سلوكك، لذلك ارتدِ مقاساتك الحقيقية التى تعطيك صورة غير مضللة عن شكلك وتناسق جسدك.

تجنب المصادر الخفية للسعرات الحرارية:

تجنب تناول السلطات بالصلصات المحتوية على دهون عالية مثل المايونيز أو الاجبان كاملة الدسم أو الكثير من الزيت.

تجنب تناول العصائر و المشروبات الغازية بدل الماء.

تجنب تناول البسكويت و الايس كريم والحلويات كوجبات خفيفة و تناول حبة فاكهة أو كمشة مكسرات.

## ثامناً: العوامل المؤثرة على الشهية:

تؤثر الكثير من العوامل فى شهيتنا نحو الطعام سواء كان ذلك بالسلب او بالايجاب مثل الحالة النفسية والمزاجية، شكل الطعام ورائحته و حتى لونه، وايضا تناول الطعام فردا أو فى مجموعة وسط الأصدقاء. كل هذه العوامل تؤثر فى كمية ما نتناوله من الطعام. ان سيكولوجية الالوان من اهم العوامل المؤثرة على الشهية وتستخدم الألوان كعلاج مساعد فى حالات فتح الشهية عند الاطفال او راغبي زيادة الوزن، كما تستخدم ايضا كعامل مساعد لسد شهية راغبي فقدان الوزن.

إن اختيار ألوان اطباق التقديم وكذلك المفارش المستخدمة له اثر كبير فى كمية الاكل من الطعام ولذلك نجد أن معظم المطاعم تهتم بدهان حوائطها بألوان زاهية وتستخدم أطباقاً ذات الوان فاتحة للشهية بالإضافة إلى تقديم الطعام بألوان مختلفة ومتناغمة مع بعضها.

ان التوتر و العصبية من اهم الأسباب التى تؤدي إلى زيادة تناول الطعام وخصوصا الأغذية العالية بالسعرات الحرارية مثل الشبس و الحلويات، وذلك ما يسمى ب (emotional eating) و الذى يزيد فى مراحل المراهقة او فى فترات الدراسة والامتحانات و هو يكثر عند السيدات اللواتي يتعرضن للعنف النفسى او الجسدى.

## تاسعاً: المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية:

تتشابه مكونات المشروبات الغازية الدايت مع المشروبات الغازية المحلاة، إلا أنه تم استبدال السكر في المشروبات الدايت بمحليات اصطناعية وبالتالي لا تحتوي على سعرات حرارية.

ربما يعتقد البعض ان المشروبات الخالية من السكر هي صحية لأولئك الذين يعانون من زيادة الوزن او السمنة أو لأولئك المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، لكن ووفقا للدراسات العلمية فإن الاستهلاك اليومي (عبوة أو أكثر باليوم على الأقل) للمشروبات الغازية الخالية من السكر يزيد خطر الإصابة بمتلازمة الأيض (كزيادة محيط الخصر وارتفاع سكر الدم الصباحي) بنسبه 36%، كما يزيد خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني بنسبه 67% أيضا مقارنة بأولئك الذين لا يتناولون هذه المشروبات.



# نصائح بسيطة لحياة صحية



## أمران يجب عليك فحصهما بشكل دوري:



1. ضغط الدم.
2. مستوى السكر في الدم.

## ثلاثة أغذية يجب التقليل من تناولها قدر المستطاع:



1. ملح الطعام.
2. سكر المائدة.
3. النشويات (الكربوهيدرات).

## أربعة أغذية ينصح بالإكثار من تناولها (بحدود):

1. الخضروات الورقية
2. الخضروات
3. الفاكهة الطازجة باعتدال (علماً بأن الفاكهة تغني عن وجبة غذائية)
4. المكسرات (مع مراعاة عدم زيادة الكمية عن خمس حبات ويفضل الجوز او اللوز).

### ثلاثة أمور يجب أن لا تفكر بها:



1. عمرك.
2. ماضيك.
3. أحقادك.

### ثلاثة لا يمكن الاستغناء عنها:



1. الأصدقاء.
2. العائلة المحبة.
3. الأفكار الإيجابية.

### لتنعم بالصحة عليك بأربعة:



1. الالتزام بثلاث وجبات يومياً فقط على النحو التالي:
  - الإفطار المبكر قبل السادسة صباحاً.
  - الغداء منتصف النهار.
  - العشاء قبل صلاة العشاء.
2. الابتسامة الدائمة ما استطعت دون إفراط.
3. ممارسة الرياضة وأفضلها المشي لمدة 30 دقيقة متواصلة يومياً.
4. المحافظة على الوزن المثالي ما أمكن.



### لا تنتظر الشعور بالنعاس للذهاب للنوم.

- لا تصل لمرحلة التعب لتطلب الراحة.
- اعتن وتواصل بأصدقائك قبل مرضهم وليس أثناءه او بعده.
- ابتعد عن المشكلات والمعاصي قبل حدوثها.

# خارج الطبيب



# العَيْلُ حكي .. العَيْلُ إجمي .. العَيْلُ راح .. العَيْلُ طلع .. سَبَوِي العَيْلُ .. شفتوا العَيْلُ؟! .. العَيْلُ .. العَيْلُ .. العَيْلُ ..

سهير جرادات - العَيْلُ

والعَيْلُ .. ليس اللقب (البِق) الوحيد الذي يطلق على (العَيْلُ) ، ومن العبارات التي تشتهر باستخدام لقب العَيْلُ في اللهجة الدارجة: يا عَيْلُ لا تَدِ على والله لخَلِّي البين يطسك! .. وهناك أيضاً ( القاروط ) ، الذي يعد حسب اللهجة المحلية ( شتيمة ) ، وللتخصيص تضاف إليه (CH)، لتصبح ( قاروط CH)، ومن اشكال استخدامها: (يا قاروط العزا) ، و (يا قاروط البين) .. ومن الالقب الدارجة ايضا (المشحر) وتطلق بالعامية للشخص الذي أخطأ في التصرف و(الطنجير) : وتقال للشخص الذي لا يعلم وين الله حاطه.. و(المسخمط) : وتقال للإنسان المغلوب على امره و( اللطية): ويطلق على ( الأرعن و الدلوع ) . في كل حارة يوجد (لبق) العَيْلُ، ويطلق على ابن كبير الحارة أو (المكبر) حاله ، أو الذي أهل الحي (كبروه) ، أو الذي وعبوا على الدنيا (ووجدوه)كبير الحارة .. هذا العَيْلُ محظي باهتمام الأب الذي يريد أن (يكبره) ليصبح جاهزاً للقيام بمهام والده ؛ لذا تجده على شماله في حله وترحاله ، ورفيقه في الجهات والعطوات ، وشريكه في الاجتماعات والأفراح ، والرفيق في السفر..

المشكلة ليست بأهل الحي ، وإنما تكمن المشكلة بأبو العَيْلُ الذي يحاول ان يفرضه على اهل الحي ويجبرهم على تقبله كما هو بعقل عَيْلُ .. ولما قدمه على أساس انه ( عَيْلُ ) ، حتى إن كبر ، سيبقى في نظر أهل الحي.. عَيْلُ !!  
المشكلة تكمن في أن مخ (العَيْلُ) وتفكيره ليس في اتجاه الأمور الجديدة ، فهو يحب اللعب والمرح والفرح ، وهو غير جدي في أمور الحياة وبعشق الغناء والعزف ، وهو معروف بأنه (رقاص الحي) خاصة في حفلات التخرج ( روضة ، مترك ، توجيهي ) ، لا يجيد اللقاء، وتركيزه ضعيف، وليس لديه (جلد) على الدراسة ولا العمل ، جميع ملاحظات معلميه تقول: إنه ضعيف في جميع المواد ، حتى في الإملاء والخط ، والتاريخ، والرياضيات آخر همه ، بالملخص لا يجيد شيء سوى اللعب والاستعراض كيف لا وهو معتاد على ان لا يفعل شيئاً ، و(يفعل) كل شيء عنه.

وحتى يضمن الأب أن يَكْبُرُ (العَيْلُ) استعان بصبيان الحي ، ليرافقوا الابن (العَيْلُ) ، ويعلموه ما عليه أن يقول ، وماذا يفعل .. كانوا تجهزون له كل ما هو مطلوب منه ، ويقدمونه للآخرين ، ويجيبون عنه ، وينشرون احاديث جيدة عنه .. حتى أصبح لل (العَيْلُ) "عِيال" ، يديرون أعماله ، ويحاولون أن يقنعوا أهل الحي به.

ومن المتعارف عليه أن "الولد بيظل ولد حتى لو صار قاضي بلد"، و(العَيْلُ) يبقى "عَيْلُ" ، حتى لو كبر، وأخذ مكان أبوه في الحارة ، وصار يمثله في الجهات والصلحات والحفلات والعطوات والليالي الملاح ، لانه قدم من الأساس على أساس أنه (عَيْلُ)!!!!!!!

## اللغة العربية وأهمية تعلمها

صحيفة الدستور الأردنية

اللغة بصورة عامة هي الأصوات التي يعبر بها الناس عن حاجاتهم، وهي وعاء الفكر، وهي اللسان الذي نتحدث به. ولغتنا العربية هي هوية الأمة وموطن عزتها، وهي لغة مقدسة أنزل الله بها كتابه العزيز القرآن الكريم وكفل حفظه من خلالها، والمحافظة عليها واجب ديني ووطني وحضاري؛ إذ بهذه اللغة وصلتنا علوم العربية وعلوم الديانة المحمدية، وهي الجامع الحضاري والثقافي الذي يوحد أبنا الوطن وأبناء الأمة العربية وحتى الإسلامية وهي موطن فخر وعزة وكبرياء العربي؛ فمن خلال هذه الثقافة التي شكلتها اللغة العربية على مر العصور، من الجاهلية ومعلقاتها وخطبها، إلى عصرنا الحاضر بعلومه وكتاباته وإبداعاته.

ويحسن بنا في هذا الموقف ان نذكر قول الرافعي في هذا المقام: «ما ذلت لغة شعب إلا ذل، ولا انحطت إلا كان أمره إلى ذهاب وإدبار، وأن هذه العربية بنيت على أصل يجعل شبابها خالداً فلا تهرم ولا تموت» إن ما نشاهده ونلمسه من تراجع في تعلم العربية وأساسياتها في مدارسنا وجامعاتنا ووطننا العربي بصورة عامة يستدعي منا الوقوف صفاً واحداً لمواجهة هذا الضعف وهذه الهجمات التي أضحت لا تخفى على ذي لب لإضعاف هذه اللغة التي من خلالها تضعف ثقافة أصحابها، وتضعف أجيال الأمة وبالتالي يسهل تغيير مفاهيمهم وزرع ثقافة غيرهم بعد هزيمتهم، أو تذيبهم ثقافياً وحضارياً، والذي يستتبعه بالضرورة فقدانهم هويتهم وأساس وحدتهم المتين وإن مما يحزن في هذا المقام أن يتوجه العالم بصورة عامة شرقه وغربه إلى الانكباب على تعلم العربية وعلومها، في حين يستنكف أبناء العربية عن تعلمها ويأنفون الاهتمام بعلومها من خلال تقليل حصصها في المدارس أو الجامعات، أو بعدم إطلاق البحوث والدراسات وتشجيعها، وتحفيز المهتمين بعلومها؛ فها هي الجامعات في أوروبا وأمريكا تفتتح أقساماً للغة العربية وتشجع الطلاب على دراستها والاهتمام بعلومها فمثلاً في تركيا لوحدها افتتح مؤخراً أكثر من عشرين قسمًا للغة الضاد في جامعاتها، أما في الشرق فكثير من الجامعات الصينية والكورية واليابانية أسست أقساماً للعربية والأمر نفسه يقال في روسيا وغيرها.

وليس من المستبعد - إن بقي الأمر على هذا المنوال من عدم اهتمامنا بلغتنا لغة القرآن وإهمالنا لتعلمها والتقليل من شأنها وشأن من يتعلمها في المدارس والجامعات -، أن نجد بيننا من لا يحسن القراءة والكتابة والتحدث بهذه اللغة العظيمة، ولا غيرها؛ لأن الذي لا يحسن التعامل مع لغته فمن المؤكد أنه لن يحسن غيرها؛ فكيف به أن ينتج بحوثاً ويطور إدارة ويبني مستقبل أجيال وهو قد أضعاف لغة تواصله مع مجتمعه وأبناء وطنه، فبأي لغة سيتواصل مع أبناء جلدته، ومؤسسات وطنه، ومرؤوسيه، ورؤسائه.

كلمة أخيرة نقولها وبكل ثقة: إن المحافظة على لغتنا العربية وتعزيز قوتها وتعلمها وإحسان تعليمها للأجيال، وتشجيع الكتابة بها وإعلاء شأن المعنيين بها من أساتذة وطلاب علم، ومؤسسات، هي مصادر عزة للأمة وموائل قوة للوطن ومستقبل أجياله وصمام أمان لوحدته، وظاهرة إيجابية دالة على نقاء المجتمع ومؤسساته الوطنية؛ تبت روح الاعتزاز بهوية الأمة، ومكان قوتها.

## سوء التغذية في صعود: ماذا فعل الوباء بأسعار الغذاء العالمية؟

نيكولا أبي؛ وسونيا بيتراندرل\* - (دير شبيغل) 2021/8/4 ترجمة: علاء الدين أبو زينة



أدى تفشي جائحة فيروس كورونا إلى ارتفاع أسعار المواد الغذائية في مختلف أنحاء العالم. والبلدان النامية معرضة للخطر بشكل خاص -وقد قوضت الجائحة التقدم الذي تم إحرازه في مجال معالجة سوء التغذية العالمي.

عمدت ميشيل دافيدز إلى اختصار كميات الخضار بشكل كبير من النظام الغذائي لعائلتها. ولم تعد تشتري أي فاكهة بعد الآن أيضاً. إنها باهظة الثمن. "أما اللحم فخارج الحسابات تماماً"، كما تقول دافيدز. وكانت قد اعتادت إعداد الشواء لعائلتها مرتين في الشهر. أما الآن، كما تقول الشرطية البالغة من العمر 32 عاماً من كيب تاون، جنوب أفريقيا، فإن "من المحتمل أن نفعل ذلك مرة كل ثلاثة أشهر."

وبدلاً من "الدجاج العادي"، تشتري الآن اللحوم المعاد تصنيعها، وتقول دافيدز: "أعرف أن الخضراوات ستكون أكثر صحة". ولكن، إذا كان عليها الاختيار بين حبة أفوكادو ورغيف خبز، فسوف تختار الأخير، بالإضافة إلى بعض زبدة الفول السوداني الرخيصة. وتقول: "على الأقل هذا يملأ بطوننا لبضعة أيام"، كما أن الحليب المجفف لابنتها البالغة من العمر عامين لم يعد في المتناول هو الآخر أيضاً.

أدى الوباء إلى إحداث تغيير جذري في حياة الأسرة. فقد زوج دافيدز وظيفته ذات الأجر الجيد في إرشاد السائحين عبر كيب تاون، ومع بقاء مصدر دخل واحد فقط، لم يكن أمام الزوجين خيار سوى العودة للعيش مع والدي دافيدز، مع ابنتيهما، كينيا، بعمر عامين، وكاسيدي، بعمر 14 عاماً، ويعيش أربعتهم الآن في غرفة فردية في ضاحية "سي ويند" التي يقطنها الناس ذوو الدخل المنخفض. ومع ذلك، تقول دافيدز، وهي امرأة قوية ذات عينيّن لطيفتين، إنها ممتنة لأن وظيفتها في الشرطة آمنة.

يمكن إعادة سرد قصة عائلة دافيدز ملايين المرات في مختلف أنحاء العالم. وقد تراجعت بداية الوباء إلى نهاية الدخل لأعداد ضخمة من الناس، لا سيما في البلدان الناشئة والنامية. وفي الوقت نفسه، ارتفعت أسعار المواد الغذائية بشكل كبير. وهذا مزيج مثير للقلق وواحد يبقي الخبراء عليه عيناً. وكان أحد أهم الأهداف الإنمائية للأمم المتحدة هو القضاء على الجوع في العالم بحلول العام 2030، لكن الوباء دفع لهذا الهدف أبعد في المستقبل.

يقول إرفين بريفتي، المحلل الاقتصادي في صندوق النقد الدولي، أن هذا الوضع "يعيدنا عقداً كاملاً إلى الوراء". وقام بريفتي مع زملائه بتحليل البيانات السابقة، وقرر أن النمو الاقتصادي هو العامل الرئيسي للحد من سوء التغذية. وتؤدي الخسائر الحقيقية في الدخل إلى الجوع.

وفقاً لتحليلهم، من المحتمل أن يكون أكثر من 60 مليون شخص إضافي في جميع أنحاء العالم قد انزلقوا إلى حالة من سوء التغذية أو الجوع في العام 2020 وحده .

وتشير تقديرات أخرى إلى أن العدد يصل إلى 130 مليوناً. ويحذر فريق بريفتي

من أن انعدام الأمن الغذائي هو "أحد أكثر الأضرار الجانبية خطورة للوباء الحالي". وحتى قبل أزمة "كوفيد19"، كان 680 مليون شخص يعانون من نقص التغذية في العالم. وتعرضت سبع دول أفريقية - بما في ذلك جنوب السودان، ونيجيريا، وجمهورية الكونغو الديمقراطية وإثيوبيا- بالإضافة إلى سورية واليمن في الشرق الأوسط- لأضرار بالغة، وكذلك هايتي وأفغانستان. وأظهر تقرير جديد صدر عن منظمة "أو كسفام" للمساعدات أن عدد الأشخاص الذين يواجهون الجوع الشديد في جميع أنحاء العالم قد ازداد بمقدار ستة أضعاف في الفترة من نهاية العام 2019 إلى حزيران يونيو 2021.

ووفقاً لمونيكو توثوفا، الخبيرة الاقتصادية في منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة الفاو، "تستمر مناطق الصراع في أن تكون معرضة لأعلى مخاطر مواجهة أزمة جوع." لكن المشكلة الآن تهدد بالانتشار على نطاق واسع، جالبة معها عواقب وخيمة.

ويقول بريفييتي أن سوء التغذية يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات اجتماعية على المدى القصير. وعلى المدى الطويل، سيكون انخفاض الإنتاجية إحدى العواقب المحتملة، وكذلك حال القيود التي ستعيق التنمية للناس والبلدان.

ارتفعت الأسعار في مؤشر الغذاء لمنظمة الفاو بنسبة 31 نقطة مئوية في الفترة ما بين آذار مارس 2020 وحزيران يونيو 2021. وعلى الرغم من أن هذا الارتفاع يمثل متوسط السعر الذي يتعين على المستوردين دفعه - وليس أسعار التجزئة - إلا أن الزيادة في أسعار المواد الغذائية الأساسية تنعكس في محلات السوبرماركت وأكشاك السوق في العالم كله. وعلى سبيل المثال، يتعين على مواطني جنوب إفريقيا الآن أن ينفقوا 30 في المائة أكثر على الطماطم والزيت النباتية والفاصوليا مما كانوا ينفقونه عليها قبل عام. وفي البرازيل، يشتكي الناس من ارتفاع أسعار لحوم البقر والدجاج والأرز، وفي الهند، أصبح حساء دال التقليدي الآن أكثر تكلفة بكثير.

تلعب عوامل عالمية ومحلية مختلفة دوراً في ارتفاع أسعار المستهلك. وكما يقول العالم الزراعي الجنوب أفريقي وانديل شيلوبو: "في هذا، يلتقي الوباء مع تغير المناخ." وكان الارتفاع في أسعار المواد الغذائية قد بدأ قبل أزمة "كوفيد19"، كما أشار محللو صندوق النقد الدولي في منشور على إحدى المدونات. ولكن، في

بداية الوباء، أدت عمليات الإغلاق، وتخزين الطعام، وتوقف تصدير الأرز والقمح إلى تعطيل سلاسل التوريد مما أدى إلى ارتفاع الأسعار.

ثم هناك الارتفاع في أسعار النقل، الذي يؤثر هو الآخر في أسعار المستهلك. وقد زادت تكلفة نقل البضائع عن طريق السفن إلى أكثر من الضعف في الأشهر الاثني عشر الماضية، وتم إلغاء العديد من رحلات الركاب التي كانت تستخدم أيضاً لنقل الطعام. كما أدى ارتفاع أسعار البنزين وظهور النقص الإقليمي في سائقي الشاحنات إلى ارتفاع أسعار النقل البري.

وفي هذه الأثناء، ظل الطلب على السلع الزراعية مرتفعاً، وهو ما يرجع جزئياً إلى أن الصين قررت ملء مخازنها؛ على سبيل المثال، بشراء كميات كبيرة من فول الصويا.

كما أدى الطلب المتزايد على وقود الديزل الحيوي إلى ارتفاع أسعار الزيوت النباتية.

وفي الوقت نفسه، عطل الطقس القاسي إنتاج زيت النخيل في إندونيسيا، على سبيل المثال، وأدت ظواهر مناخية أخرى إلى حدوث حالات جفاف وفقر في المحاصيل في العديد من البلدان كثيفة التصدير، مثل البرازيل والأرجنتين، وكذلك في روسيا وأوكرانيا والولايات المتحدة.

أثرت العوامل الأخيرة بشكل رئيسي حتى الآن في الأسعار التي يمكن للمنتجين تحصيلها مقابل سلعهم، والتي ارتفعت بأكثر من 40 في المائة. ويقول بريفتي: "ومع ذلك، فإن هذا التطور يتدفق فقط إلى المستهلكين جزئياً، وبشكل تدريجي فقط، وبالكاد أصبح واضحاً حتى الآن. ولذلك نتوقع المزيد من الزيادات في أسعار المواد الغذائية في الأشهر المقبلة." ومع ذلك، ليس تضخم الغذاء هو نفسه في جميع مناطق العالم. وتميل البلدان النامية والبلدان التي تقف على العتبة إلى أن تكون أكثر تضرراً، لا سيما عندما تعتمد بشكل كبير على الواردات.

في حين ظل الإنتاج المحلي ثابتاً نسبياً، نظراً لوجود ميل إلى استثناء العمال الزراعيين من قواعد الحجر الصحي، وفقاً للخبرة الاقتصادية في منظمة الأغذية والزراعة، «توثوفا»، كان لعمليات الإغلاق تأثير كبير على سلاسل التوريد والنقل المحلي. وأدى ذلك إلى حالات نقص في الغذاء، مما أدى بدوره إلى ارتفاع أسعار



الفاكهة والخضراوات والحبوب .

ولم يتمكن العديد من الباعة المتجولين من العمل لفترات طويلة، وأغلقت الأسواق الشعبية أبوابها، وكان على الناس التسوق في محلات السوبرماركت باهظة الأسعار.

ونتيجة لذلك، ارتفعت الأسعار في أفريقيا جنوب الصحراء لتصل نسبة ارتفاعها إلى 200 في المائة في بعض المناطق. وتقول «توثوفا» أن المجاعة أصبحت تلوح في الأفق الآن "لأن الدخل انهار في نفس الوقت"، كما تشهد القارة أيضاً موجة ثالثة من تفشي "كوفيد19".

والوضع حرج بشكل خاص في العديد من البلدان في جنوب الكرة الأرضية والشرق الأوسط، مثل نيجيريا ولبنان، حيث تلتقي الأزمات الاقتصادية مع التضخم المفرط وانخفاض قيمة العملة، مما يجعل الواردات الغذائية أكثر تكلفة. ومن المرجح أن يتسبب هذا الواقع في المزيد من المشكلات في الأشهر المقبلة، لا سيما في مناطق أفريقيا جنوب الصحراء والشرق الأوسط وشمال إفريقيا، التي تعتمد بشكل كبير على هذه الواردات.

وللتخفيف من حدة الصدمة الغذائية وعواقبها، يعتقد فريق بريفتي من باحثي صندوق النقد الدولي أن زيادة الإنفاق الحكومي في شكل دعم مالي يعطى للفقراء سيكون مناسباً. ويقول بريفتي: ليس الأمر بشكل عام نقصاً من المعروض من الطعام؛ إنه يتعلق فقط بأن الناس لا يستطيعون تحمل كلفته. وقد طبقت العديد من البلدان شكلاً من أشكال الدخل الأساسي غير المشروط في الأزمة.

على سبيل المثال، دفعت البرازيل مساعدات طارئة للأشخاص المحتاجين خلال العام 2020. وكان لدى جنوب أفريقيا برنامج مماثل، حيث تلقى السكان الأكثر فقراً نحو 350 رانداً 25 دولاراً، ولكن، تم إيقاف هذه الدفعات منذ ذلك الحين.

ويقول شيلوبو، الخبير الاقتصادي الزراعي في جنوب إفريقيا: "أكثر ما يؤلمني أن العديد من البلدان هنا لا تمتلك ببساطة الوسائل المالية لتنفيذ برامج مثل هذه."

وعلى الرغم من الصعوبات التي واجهتها، بدأت دافيدز، ضابطة الشرطة في كيب

تاون ،برنامجاً صغيراً لمساعدة الأطفال المحتاجين في الحي. في كل يوم اثنين وأربعاء وخميس ،تقدم الطعام أمام منزلها لما يصل إلى 150 طفلاً جائعاً يصطفون وهم يحملون ال"تابروير"الذي أحضروه من المنزل. وتطلب دافيدز التبرعات عبر "فيسبوك"، ومنها تشتري الدجاج والخبز وأي شيء رخيص. وتقول: "إنني أفعل ما بوسعي، لكنه يبدو في بعض الأحيان كثيراً".

- **نيكولا أبي:** صحفية تعمل في قسم الأخبار منذ العام 2010، عملت في البداية في فريق تحرير الوسائط المتعددة. وفي وقت لاحق عملت مراسلة من مناطق الأزمات مثل أفغانستان ومصر والعراق، وكانت مراسلة الشرق الأوسط لدير شبيغل. وكراسلة برلمانية، راقبت الحياة السياسية في برلين. درست العلوم السياسية في ميونخ مع محطات في جنوب إفريقيا وكمبوديا. كصحفية مستقلة، عملت في المطبوعات والتلفزيون. وهي مراسلة المجلة في ساو باولو منذ كانون الثاني يناير 2021.

- **سونيا بيتراندل:** صحفية درست في برلين وميونخ، وتخرجت من المدرسة الألمانية للصحافة DJS مع وظائف في العديد من الصحف والمجلات الألمانية. وعملت منذ العام 2011 مراسلة أجنبية مستقلة للعديد من وسائل الإعلام مثل "شبيغل أونلاين"، و"سودويتشه زيتونغ" و"زبيت أونلاين" و"وايرد" و"إمبالس". تقدم تقاريرها عن اتجاهات التكنولوجيا والسياسة والعدالة / الجريمة من أميركا اللاتينية، الولايات المتحدة والصين. مؤسسة BuzzingCities Lab، وهو مركز أبحاث للرقمنة والأمن / الجريمة. وهي منذ شباط (فبراير) 2020 مراسلة شبيغل في أميركا اللاتينية في تيخوانا، المكسيك. محررة في القسم الدولي منذ كانون الثاني يناير 2021.

- هذه المقالة جزء من سلسلة "المجتمعات العالمية" Global Societies. يستمر المشروع لمدة ثلاث سنوات وتموله مؤسسة بيل وميليندا غيتس.

\*نشر هذا التقرير تحت عنوان: Rising Malnourishment: Global Food Prices

Spike in Response to the Pandemic

# «مونة» البيت في الأمثال الشعبية الأردنية

نبيل عماري - الدستور



الأمثال الشعبية الأردنية خاصة والعربية عامة لها بالقلب رونق وجمال وحكمة وبسمه، وقد جمعت مجموعة من تلك الأمثال والتي تتحدث عن الطبخ والمواسم من خضار وفاكهة وبقوليات ومونة الفلاح الأردني والتي استعملت في تلك الأمثال.

- الخبز الحاف بعرض الكتاف
- العز للرز والبرغل شنق حاله
- أعطي الخبز لخبازه حتى لو سرق نصه
- لاقيني ولا تغديني
- خبز وملح بيناتنا
- شبعنا حكي
- شو بدي اتذكر منك ياسفرجل كل غصة تلجقها غصة
- لا تقول عنب ليصير بالسلة
- دمه مثل العسل
- ماشي على بيض
- بدك تاكل عنب ولا تهاوش الناطور
- طنجرة ولاقت غطاها
- ما عندي خيار وفقوس
- ما بيضحك للرعيف السخن
- يا داخل بين البصلة وقشرتها ما بينوبك إلا ريحتها
- بيضا شق اللفت

- الأكل على قد المحبّة
- زيتون برما داشر وتعيشوا ياهمل
- بدل ما تؤكل رز وبيتنجان غطي جسمك العريان
- أستكبرها لو أنها عجرة
- طعمي الراعي كباب كل يوم بيوقف ع الباب
- من محبتك يا كريفوت زرعت منك بستان
- أنغدى وتمدى وأنعشى وتمشى
- أكل الرجال ع قد فعالها
- أكل اللوز حبه حبه
- أكلوا ملوخية وصاروا أفندية
- شو عرف الحمير بالزنجبيل
- في المشمش
- إذا فاتك الحصرم بتوكله عنب
- لا تقول فول حتى تحط بالعدول
- الحمص كل حبة ونص بمية .....
- أكله وأنحسبت عليك
- عمر القصير ما بيوكل تين
- عنب الدرور كل حبه برصاصة
- مش كل حمرا لحمة أو هبرة
- ما حدا بيقول عن زيتته عكر
- ع رقبتي الزيت أصلي
- حط البرغل وأنفخ تحته ما أضرت من الخال إلا ابن أخته
- ضرب الحبيب زبيب وحجارته قطين
- إجاك يا بلوط مين يعرفك
- بحزيران بستوي المشمش وكل الثمار
- بحزيران بينزل المشمش وبيكبر الرمان
- في حزيران بتصير الذره مثل الخيزران
- في آب اللهاب أقطف عنب ولا تهاب
- خبز وزيتون أحسن ما يكون
- كول زيت وانطح الحيط عمارة البيت خبز وزيت
- ان كان الخبز في البيت فرحت انا وغنيت
- رز ولبن عافية ع البدن الدهن في العتافي
- الرايب للحبايب، والزبدة للنسايب،
- أيام عنبك وتينك تكثر محبينك،

- أوله ع خير وتاليه ع سلامه
- ست وجارتين على قلبي بيضتين
- قلبي من الحامض لاوي
- يا مسترخص اللحم عند المرق تندم
- يا ما هالجمل كسر بطيخ
- مثل خبز الصاج مقلب على الوجهين
- أن كان أبوك بصل وأمك ثوم الريحه الطيبة من وين رح تجيك
- في آيار توت ومشمش وخيار
- الثوم قتال السموم
- اللقمة الهنية بتكفي ميه
- حباب يا مرقة العدس
- الفجل اوله منافع وآخره مدافع
- توته توته طلح الفلاح ع التوته
- اللي سبق اكل بندق
- بصلة المحب خروف
- يوم غسل ويوم بصل
- البامية سلطانة السفرة
- الخبز مخبوز والمي بالكوز
- زي الشعير مأكول ومذموم
- الفول بيربي العجول
- بيطلع من المولد بلا حمص
- بطيخ يكسر بعضه
- زرعنا لوز طلح بقدونس
- كل فوله مسوسه وألها كيال
- اللي بتسمطه الشوربه بينقذو اللبن
- لوز ما تقشر وجوز ما تكسر وأوكل تتشبع
- أكل بندق وألغن الجوز
- ما حدا بيقول عن زيتة عكر
- طبختها على النار وعينها على طبخة الجار





مبنى المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة مع التوسعة